Методическое пособие для воспитателей, учителей
(предназначено для работы с детьми 5-15 лет)

«Две недели с натуральными соками»

Хлынова Н.Ф.

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Для педагогов работающих с детьми от 5 до 15 лет.

•

Уважаемые коллеги!

В современное время дети очень обожают соки и узнав о данном продукте много нового и

интересного у них формируются знания о полезных для здоровья продуктах.

Учебно-методическое пособие направлено на дальнейшее развитие у детей навыков

рационального питания, через практическую деятельность, расширение знаний о

натуральных соках, пюре и нектаре, формирование осознанного отношения к здоровому

образу жизни, их развитию осознанного отношения к правильному и рациональному

питанию, через практическую деятельность.

Надеемся, что данный материал поможет вам в работе с детьми, и вы узнаете много

интересного о важных и полезных продуктах

Н.Ф.Хлынова

Тема:1

НАТУРАЛЬНЫЕ СОКИ. НЕКТАР. ПЮРЕ.

ЗАДАЧИ:

сформировать представление детей о натуральном соке, нектаре и пюре;

расширить представления детей о значении витаминов в жизни человека;

расширить знания детей о полезности соков, о содержании в них витаминов,

получаемых из фруктов, ягод и овощей.

Перед началом изучения данной темы следует выяснить имеющиеся знания детей о

натуральном соке, нектаре и пюре, какое значении они имеют

для здоровья ребѐнка,

взрослого человека. Какие соки они знают.

Занятие провести в виде экскурсии в продовольственный магазин «Соки».

Провести игру: ***«Конкурс гурманов»***

Цели:. расширять знания детей о соках, нектарах и пюре.

Оборудование: бумага, ватман, ручки, фломастеры.

Правило игры: Дети разбиваются на две команды. Предлагается написать или назвать: 1-

название соков; 2– название нектаров; 3– название пюре; 4,5,6 – из каких фруктов, ягод и

овощей приготовлен данный сок, нектар, пюре и т.д.

В конце занятия пригласить богиню цветов и весеннего цветения – Флору, которая

угощает детей различными соками и проводит игры:

«Витаминная страна».

«Угадай на вкус», «Угадай по цвету сок». «Найди пять отличий между соком,

нектаром и пюре».

Цель: развить умение узнавать соки, нектар, пюре, на вкус и цвет.

Оборудование: овощные и фруктовые соки, нектары, пюре, различные по цвету и вкусу,

трубочки.

Правило игры: на столе овощные и фруктовые соки, нектары, пюре налитые в прозрачные

стаканы. Детям предлагается угадать по цвету в стакане, по вкусу название сока, нектара,

пюре.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА.

Сок – жидкость, содержащаяся в клетках, тканях и полостях растений.

Нектар – концентрированный напиток, сок превосходного вкуса и аромата фруктов. В

греческой мифологии напиток богов, вместе с пищей богов дающий им бессмертие и

вечную юность, прекрасный живительный напиток.

Пюре -однородная густая масса из протертых или размельченных овощей, фруктов.

Всем известно о многообразии полезных свойств овощных и фруктовых соков.

Натуральные соки помогают ускорить очищения организма от накопившихся вредных

соединений. Сок – идеальный источник быстро усваивающих

веществ в сбалансированном

виде.

Соки – это легкий, удобный и даже увлекательный способ разнообразить ежедневный

рацион с помощью ароматных и питательных напитков.

Соки – это хорошее питание даже для тех, кто не любит фрукты и овощи. В любых лечебных

или профилактических диетах сокам отводится значительная роль. Кроме того, соки можно

использовать для лечения и профилактики многих заболеваний.

Сок из свежих овощей и фруктов – самый доступный для человеческого организма источник

питания, очень богатый витаминами, минеральными веществами и ферментами.

Многим хорошо известны соки, нектары и пюре: « Сады Придонья», «Мой», «Спелѐнок»,

«Добрый», «Фруктовый сад», «Моя семья» и т.д.

Какие мы знаем соки, нектары и пюре:

Сок: абрикосовый, ананасовый, апельсиновый, виноградный, грейпфрутовый, персиковый,

яблочный, зелѐное яблоко, томатный.

Смешанный сок(с мякотью): мультифруктовый, яблочно–абрикосовый, яблочно-

ананасовый, яблочно– банановый, яблочно-вишнѐвый, яблочно-манговый, яблочно-

морковный яблочно-персиковый, яблочно– сливовый, яблочно– тыквенный,

Нектар: ананасовый, апельсиновый, мультифруктовый, вишнѐвый, персиковый, яблочно-

абрикосовый, яблочно-банановый, яблочно-виноградный, яблочно-грушевый,

Пюре: абрикос, персик, морковь – банан, персик – манго – яблоко, тыква – абрикос, яблоко

– киви, яблоко – чѐрная смородина, яблоко – банан – слива.

Пюре с творогом(с добавлением натурального обезжиренного творога, является

источником кальция, фосфора и молочного белка , что способствует правильному развитию

костной ткани и зубов ребѐнка)**:** яблоко, яблоко– абрикос, яблоко – чѐрная смородина,

яблоко – банан – слива.

Пюре со сливками (содержит натуральные сливки 10% жирности, что обеспечивает

ребѐнка легкоусвояемым молочным жиром, очень питательное и имеет нежный вкус) :

яблоко, персик – банан – манго, яблоко– груша – слива, яблоко– клубника, яблоко –

морковь, яблоко– тыква.

Пюре, обогащенное витамином С (содержит витамина **С** в пюре -20мг/100г, что

составляет почти 50% суточной потребности в этом витамине ребѐнка первого года жизни):

Фрукты, овощи и ягоды – это чистота, кладовая витаминов царицы Природы. Они играют

важную роль в питании человека, так как в совокупности своей составляют значительную

часть его рациона и являются главными поставщиками полезных веществ – витаминов,

минеральных солей и ферментов. Человек просто не в состоянии съесть в достаточном

количестве овощей и фруктов, чтобы обеспечить всем необходимым свой организм. В этом

смысле соки являются концентратом, «квинтэссенцией», всего полезного, что содержат

растительные продукты. Соки наделены концентрацией питательных веществ в наилучших

пропорциях. Кроме того, с помощью сока можно получить многие ценные вещества,

которые уничтожаются при кулинарной обработке продуктов. Многие натуральные соки не

содержат сахара. Например, пюре фасуются в асептическую упаковку от Тетра Пак, которая

сохраняет максимум полезных веществ и витаминов. Содержимое пачки надѐжно

защищено от света, поэтому они не теряют своих пищевых свойств.

Соки нужно правильно пить. Овощные, фруктовые и соки растений вряд ли следует

употреблять в сочетании с различными блюдами или разбавленными минеральной водой. При

хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта питье соков, особенно тех, которые

богаты углеводами, во время и сразу же после еды может вызвать усиление бродильных

процессов в кишечнике и тем самым спровоцировать обострение патологического

процесса.

Людям с пониженной и нормальной кислотностью желудочного сока следует пить соки за

30 – 40 минут до еды, а при избыточном образовании кислоты в желудке – через час-полтора

после еды. Соки нужно уметь правильно готовить.

Многие соки усиливают свое лечебное действие в смесях с другими соками.

РОЛЬ витаминов в жизни человека.

«Пейте соки – в них много витаминов!» – каждый из нас слышал эту фразу и никогда не

сомневался в ее правильности. Натуральные соки отличаются высоким содержанием железа,

витамина С и фолиевой кислоты, что очень важно для профилактики анемии у детей и

укрепления иммунитета.

Витамины —это соединения, проявляющие высокую биологическую активность, они

играют важную роль в процессе обмена веществ, усвоения питательных соединений,

повышают работоспособность и иммунитет, способствуют росту и восстановлению клеток и

тканей организма, повышают жизненный тонус. Известно, что при недостатке в пище того

или иного витамина наблюдаются весьма серьезные нарушения деятельности различных

органов и всего организма в целом. Такие нарушения – авитаминозы – для некоторых

витаминов выражаются в определенных типичных проявлениях. Труднее распознать

гиповитаминозы – состояния, при которых наблюдается нехватка того или иного витамина.

Все витамины в своем влиянии на организм тесно связаны между собой, и недостаток одного

влечет за собой нарушение использования другого. Витамины разделяют на две группы:

жирорастворимые и водорастворимые. К жирорастворимым относятся витамины А, D, Е, F,К,

к водорастворимым относятся витамины группы В, витамин С и никотиновая кислота

{витамин РР). Избыточные количества употреблении витаминов приводит к развитию

гипервитаминоза. Так как витамины выводятся из организма с мочой, поэтому

гипервитаминозы возникают крайне редко.

Все соки содержат значительные количеств этих витаминов. Пейте свежие соки, и вам не

понадобятся синтетические витамины и минеральные добавки!

Морковный сок
Может, ты от взрослых слышал,
Ты читать об этом мог,
Если хочешь стать повыше, —
Пей с утра морковный сок!
Он и вкусный и полезный,
Есть в нем сахар и железо,
Он содержит каротин,
Детям сок необходим!
Тема: 2

СОЧНАЯ ЭЦИКЛОПЕДИЯ

ЗАДАЧИ:

дать детям представление об основных питательных веществах, которые содержатся

во фруктах, ягодах и овощах;

расширить представления детей о фруктах, ягодах и овощах;

формировать знания детей о полезности соков, фруктов, ягод и овощей и их значении

в жизни человека.

Занятие провести в виде пресс-конференции: «По страницам энциклопедии, научно-

популярных изданий, что мы знаем о фруктах, ягодах о и овощах ».

Провести игру: **«Конкурс эрудитов».**

Предложит сделать сводную таблицу, включить разделы: наименование, родина, витамины.

По этим разделам сделать анализ, какая страна является родиной большинства продуктов и

где больше витаминов.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА.

Энциклопедия – научно-справочное издание по всем или отдельным отраслям знания в

форме словаря.

Яблоки – очень популярны во всѐм мире. Их выращивали ещѐ в Древней Греции, в Киевской

Руси в Киевско-Печерской лавры Ярославом Мудрым (ок. 978-1054) был заложен

яблоневый сад. В преданиях многих народов, в сказках можно встретиться с «золотыми

яблоками», наделѐнными целительной силой, которые возвращают людям силу и молодость.

В России существовал обычай лечить болезни яблоками, освещенными в церкви. 19 августа –

Яблочный Спас, до него строго – настрого запрещалось рвать яблоки. «Месяц август

яблоками пропах». Яблоки содержат углеводы, пектины, органические кислоты (яблочную,

лимонную), витамины С, В, каротин, микроэлементы (железо, калий, кальций, магний),

дубильные вещества, эфирные масла. С давних пор в Англии говорят: «Одно яблоко в день

гонит врача со двора». Поэтому, полезно каждое утро выпивать стакан свежего яблочного

сока. Благодаря своей уникальности , смешанные соки делают именно с яблочным соком.

Яблочный сок укрепляет сердечнососудистую систему, способствует очищению и

омолаживанию организма, эффективен для профилактики и лечения органов пищеварения.

Доказано, что ежедневное употребление яблочного сока замедляет процессы старения и

снижает риск заболеваний сердца. Яблочный сок способствует выведению камней из почек

и желчного пузыря, он является вспомогательным диетическим средством при лечении

атеросклероза и ожирения.

Груша – зародилась давно, о ней знали в Древней Греции и Риме. В Россию она попала из

Византии, через Украину. Груша – ценная поливитаминная культура. Ее плоды богаты

сахарами, органическими кислотами, ферментами, клетчаткой, дубильными, азотными и

пектиновыми веществами, витаминами С, В, Р, РР, каротином, йодом, а также флавоноидами

и фитонцидами. Грушевый сок обладает антибактериальной активностью благодаря

содержанию антибиотика арбутина, обладает легким мочегонным и обезболивающим

действием. Его также употребляют для укрепления стенок

кровеносных сосудов, он является
великолепным тонизирующим средством, улучшает настроение, помогает расслабиться,
успокаивает сердцебиение. Грушевый сок регулирует пищеварение, полезен при сахарном
диабете и ожирении, он обладает низкой энергетической ценностью и рекомендуется в
различных диетах. Сок нельзя пить на пустой желудок, запивать его водой.

Персик – «персидское яблоко», родина Китай и является там символом бессмертия. Древние
поэты и писатели воспевали прекрасные песиковые плоды и деревья. Плоды обычно крупные,
яйцевидные, опушенные или голые (так называемые нектарины, они содержат сахара,
клетчатку, красящие вещества, эфирное масло, белки, органические кислоты (яблочную,
лимонную, хинную), витамины А, В, Е, С, микроэлементы (калий, кальций, кремний,
магний, серу, натрий, фосфор, хлор, алюминий, железо, йод, никель, фтор, хром, цинк). Сок
из персика – диетический продукт, обладает слабительным, улучшающим пищеварение
противорвотным и противоцинготным действием. Смешивать персиковый сок с другими
соками не рекомендуется.

Абрикос - косточковое плодовое дерево, родиной которого является Китай. Благодаря своей
выносливости, культивируется во многих странах мира, в России выращивали в южных
районах, где его называли «жардель». В последнее время появились сорта, районированные и
для средней полосы, например в Волгоградской области. Особенно его любят и
выращивают на дачных участках жители г. Волжского, за богатый урожай его плодов они
изобразили абрикосовое дерево на гербе своего города. Плоды абрикоса вкусны, они
содержат 15 – 20% сахаров, пектиновые вещества, крахмал, декстрин, инсулин,
органические кислоты (яблочную, лимонную, салициловую). В них особенно много
витамина **С** и целый набор минеральных веществ: калий, натрий, кальций, магний, железо,

фосфор, кремний, сера, богаты витаминами В, РР, аскорбиновой кислотой, провитамином А,

по питательности близки к таким продуктам, как масло, яичные желтки, печень. Их много не

съешь, но они необычайно сытны. Абрикос иногда называют «плодом здоровья». Многие

целители древности отмечали в плодах абрикоса особую солнечную энергию и предписывали

больным употреблять абрикосовый сок при различных заболеваниях: запорах,

малокровии, нервном истощении, анемии. Абрикосовый сок эффективно поддерживает

работоспособность при нервно-эмоциональных перегрузках.

Слива – это популярное косточковое садовое растение, выращивают в южных областях

России, родина Кавказ и Малая Азия. Слива богата витаминами А, С и Е, много полезных

для здоровья калия, железа, кальция, фосфора, магния, марганца. Нежные плоды надежно

нейтрализуют опасные и очень агрессивные частицы, которые «виноваты» в

преждевременном старении, возникновении сердечно-сосудистых заболеваний и рака.

Сливовый сок значительно улучшает состояние больных атеросклерозом, холециститом,

гипертонией, болезнями почек. Восточная медицина также рекомендовала сливовый сок в

качестве легкого слабительного, желчегонного и общеукрепляющего средства. Как выяснили

ученые, сливовый сок делает острее память, приводит в норму обмен веществ, то есть

восстанавливает и поддерживает гармонию в организме, также хорошо очищает организм.

Морковь – в средние века считали еѐ лакомством гномов–сказочных маленьких

человечков. Существовало поверье: если вечером отнесѐшь в лес миску с пареной морковью, то

утром найдѐшь вместо моркови слиток золота. Мама говорила вам в детстве: «Ешь морковку,

тогда у тебя всегда будет хорошее зрение!» Действительно, каротин (витамин А), который

содержится в морковном соке, очень полезен для глаз. Кроме витамина А, в моркови

содержится много кальция, фосфора и железа, поэтому

морковный сок улучшает аппетит и
пищеварение, укрепляет зубы, лечит печень, почки, выводит камни и песок из мочевого
пузыря, благотворно влияет на нервную систему, увеличивает сопротивляемость организма
инфекционным заболеваниям и не имеет себе равных в повышении тонуса. О том, как ценили
морковь наши предки, говорит народная поговорка: «От моркови больше крови». В народной
медицине морковь еще называют «корнем жизни», «витамином роста», копилкой каротина,
комплексом витаминов и ферментов, полезных минеральных солей. В последние годы
народная и официальная медицины все больше применяют морковный сок при лечении язв и
раковых образований, считают его чудом века. Недаром все врачи мира рекомендуют ввести
морковь в ежедневный рацион питания тем, кто страдает близорукостью, утомляемостью
глаз, конъюнктивитами. Причем наиболее полезен именно морковный сок – он быстрее
усваивается. Выпитый натощак морковный сок «подпитает» ваши глаза на весь день. Сок
обязательно употребляют с растительным маслом или сметаной (то есть с жиром), которые
помогают лучшему усвоению каротина. Стакан утреннего сока поможет не только глазам:
повысит тонус организма, поможет перенести физическую и умственную нагрузки.

Тыква – еѐ родина тропики Центральной Америки, Мексика. В нашей стране тыкву возделывают
почти повсеместно, как овощное и кормовое растение. Это однолетнее травянистое растение
с крупными плодами. Мякоть тыквы содержит много каротина, витамины С, группы В,
никотиновую, кремниевую, фосфорную кислоты, а также калий, кальции, магнии, железо.

Сок, получаемый из тыквы, непрозрачный, содержит большое количество мякоти,
минимальное количество клетчатки и органических кислот при высоком содержании
витаминов. Так как тыква имеет низкую калорийность, сок советуют пить при ожирении, в
нѐм довольно много калия, он полезен при

сердечнососудистых заболеваниях. Сок содержит

много железа, его рекомендуют при анемии, также действует как мочегонное средство.

Томат – знакомые всем помидоры родом из Америки. Тогда эту культуру называли

«съедобной райкой», в средние века благодаря ярко-красной окраски они считались

символом любви и привязанности, а в Европе его называли «яблоком любви». Томаты как

огородную культуру в России стали выращивать в конце XIX века. Томаты содержат сахара,

пектиновые вещества, органические кислоты, азотистые соединения, алкалоиды, минеральные

соли, витамины группы В, С, Е, К, *РР,* каротин, пантотеновую кислоту, ароматические

красящие вещества, а также фитонциды, придающие соку бактерицидные свойства. Сок из

свежих помидоров – кладовая минеральных веществ. В томатах много калия, магния, железа,

цинка, кальция, фосфора. Такой минеральный состав поистине уникален для растительного

царства. Томатный сок усиливает обменные процессы в организме. В томатах много ликопина.

– придающий плодам красный цвет. Благодаря высокому содержанию серотонина, этого

«гормона счастья», помидоры улучшают настроение, а в стрессовых ситуациях работают как

антидепрессанты. Как диетический (низкокалорийный) продукт томатный сок назначают

при заболеваниях, сопровождающихся нарушением обмена веществ, сердечно-

сосудистых заболеваниях, при повышенном артериальном давлении.

Клубника – многолетнее травянистое растение, она получилась от скрещивания чилийской

и виргинской земляники. Клубника – это не только вкусная ягоды, но и лекарство.

Используют и лесную землянику, так и садовую клубнику. Ягоды содержат органические

кислоты (лимонную, яблочную и салициловую), сахара, пектиновые, дубильные вещества,

алкалоиды, соли железа, фосфора, калия, микроэлементы кобальт, марганец, фосфор и

витамины группы В, каротин, аскорбиновую и фолиевую

кислоты. Сок отжимают из

спелых ягод, а также из листьев. Русские лекари назначали сок при заболеваниях печени,

лихорадке, сердечнососудистых заболеваниях и почечнокаменной болезни. Тибетские медики

считали клубнику средством против раннего старения, эликсиром молодости и долголетия.

Вишня – о ней знали первобытные люди. Особой любовью пользовалась это дерево на Украине:

его воспевали в песнях, вышивали на изделиях, в Восточной Азии – это священное растение, а в

Японии существует «День любования сакурой» особенный праздник в честь цветения вишни.

Плоды вишни, похожие на женские украшения – серѐжки, содержат уникальные витамины,

которых нет в других плодах и ягодах. Витамин В2 (рибофлавин), фолиевая кислота и редкое в

плодах витаминоподобное вещество инозит – регулятор обмена веществ, содержатся также

антиоксиданты, вещества, снижающие опасность образования тромбов в кровеносных

сосудах, регуляторы функции печени и почек. Благодаря значительному содержанию железа

и меди вишневый сок рекомендуют пить при малокровии, улучшает аппетит, обладает

антисептическими свойствами. Сок оказывает отхаркивающий эффект, в связи с чем, его в

восточной медицине использовали при заболеваниях верхних дыхательных путей. Вишневый

сок добавляют к жидким лекарствам для улучшения их вкуса. Вишневый сок с молоком (1:1)

полезен при артритах, лихорадке, бронхитах, бронхиальной астме, эпилепсии и психических

расстройствах. Противопоказан вишневый сок при язвенной болезни желудка, гастритах с

повышенной кислотностью и при острых гастроэнтеритах.

Виноград - одно из самых древних культурных растений, еѐ воспевали античные поэты.

Виноград – теплолюбивая культура» растет в южных областях. Еще в глубокой древности

виноград применялся для лечения заболевания печени, почек, сердечно-сосудистой системы,

легких, а также болезней обмена веществ (жирового, минерального обмена). В древних

тибетских текстах виноград упоминается как средство, помогающее при болезнях легких.

Лечебное действие плодов винограда обеспечено богатым набором органических кислот,

минеральных солей (особенно калия), сахаров, витаминов. Виноградный сок может быть

светлого и темного цвета и очень полезен. Его воздействие на организм подобно действию

щелочной минеральной воды, так как содержит много солей калия, железа, органических

кислот. Поэтому виноградный сок особенно полезен тем, кто склонен к мочекислому

диатезу. При длительном применении виноградный сок способствует снижению

артериального давления, улучшает функцию печени, улучшает состав крови, снижению

уровня холестерина в крови, облегчает состояние при заболеваниях верхних дыхательных

путей. Сок красного винограда – общеукрепляющее средство при истощении нервной

системы, переутомлении, усталости. Однако лечение виноградным соком противопоказано

при сахарном диабете, ожирении (т.к. высококалориен).

Смородина –род кустарников, разводили на Руси еще в XI, в монастырских, боярских и

княжеских садах. Смородиновый сок рекомендуют при некоторых заболеваниях желудка и

простудах. В соке – запас витамина Р на неделю. Этот витамин способствует укреплению

кровеносных сосудов, влияет на процессы кроветворения, нормализует кровяное давление,

оказывает спазмолитическое и противоопухолевое воздействие. В ягодах черной смородины

содержатся: сахара, органические кислоты, пектиновые и дубильные вещества,

витамины С, Р, К, группы В. а также эфирные масла, каротин, азотистые вещества..

Хорошее сочетание больших количеств витаминов С и Р делает смородину особо

полезной в профилактике и лечении атеросклероза артерий и аорты. Сок черной смородины

улучшает аппетит, стимулирует деятельность желудка и кишечника, снимает кишечные

колики, применяется при гипо– и авитаминозе. Он является

достаточно сильным средством,

повышающим иммунитет. Сок красной смородины используют как жаропонижающее,

легкое слабительное и противоаллергическое средство. Давно известно, что красная

смородина повышает аппетит и хорошо утоляет жажду.

Апельсин - как и другие цитрусовые плоды – дитя южных тропических земель, родина Китай.

Они появились в Европе в начале XVI века и быстро распространились по Италии островам

Средиземного моря. В России апельсины были неизвестны до середины XIX века, и долгое

время оставались экзотическими. Апельсин впитал в себя энергию Солнца, которой щедро

делится с людьми, в Калифорнии называли «жидким солнечным светом». Благодаря

богатому витаминному составу, апельсиновый сок по составу является квинтэссенцией

энергии, богат витамином С, который обладает многими полезными свойствами, укрепляет

иммунитет, содержит витамины группы В, каротин, микроэлементы, салициловую кислоту,

эфирные масла и другие полезные вещества (сахара, лимонная кислота, пектины, цитрат

натрия).

Ученые-диетологи полагают, что сок оказывает омолаживающее действие на организм.

Апельсиновый сок улучшает аппетит и пищеварение, способствует выведению вредных

веществ, тонизирует организм и наделяет его жизненной силой и энергией. Врачи советуют

пить апельсиновый сок при различных заболеваниях: атеросклерозе и гипертонии, подагре,

а также при болезнях печени и ожирении. Апельсиновый сок имеет противовоспалительные,

противовирусные, противоаллергические свойства, препятствует образованию тромбов,

способствует снижению уровня холестерина в крови, но как и сок других цитрусовых, спосо-

бен вызвать аллергию. Наружно апельсиновый сок употребляется для лечения долго

незаживающих ран и язв.

Грейпфрут – плодовое дерево рода цитрусовых, в диком виде неизвестен, предполагают, что

это спонтанный гибрид апельсина и помело, но известен был около4000 лет назад в Индии.

Плоды грейпфрута крупные, диаметром до 15 см, округлые, слегка приплюснутые. Кожура

плода толстая (около 1 см), гладкая, блестящая, светло-жѐлтая, плохо отстающая от мякоти,

со специфическим запахом (из кожуры получают ароматические масла). Мякоть жѐлтая или

серовато-зелѐная, реже розовая, очень сочная и ароматная; вкус горьковато-сладкий из-за

наличия горького глюкозида нарингина. Плоды содержат органические кислоты

(яблочную, щавелевую, лимонную), пектиновые вещества, витамин С (в 100 г сока – витамина

С до 45 мг), витамины группы В, биологически активные вещества. Но сок грейпфрута лучше

пить в чистом виде, не свешивая с другими соками. Уже давно замечено, что сок грейпфрута

может вступать во взаимодействие с некоторыми лекарственными препаратами, изменяя их

действие, а также замедлять выведение из организма токсинов. Нельзя принимать с

грейпфрутовым соком целый ряд сердечно-сосудистых лекарств, средств, используемых для

снижения повышенного артериального давления и холестерина, ряд противоаллергических

средств. Сок грейпфрута хорошо пить перед сном, он успокаивает. Сок грейпфрута

способствует похуданию, его всегда вводят в состав специальных диет, никогда не вызывает

аллергии. Его также рекомендуется при сахарном диабете для нормализации уровня сахара в

крови.

Ананас – родина Америка. «Открыл» фрукт Колумб, он называл его «шишко яблоком»,

индейцы – «на-на». Ананас **–** сравнительно богаты калием, кальцием, магнием, фосфором,

аскорбиновой кислотой, содержат также железо, медь, витамины С, В, РР, провитамин А

(каротин). Плоды ананаса в целом содержат мало питательных веществ, но тем не менее, ему

приписываются целебные свойства. Так, ананас содержит пищеварительный фермент

бромелайн, расщепляющий белки. Его воздействие настолько

сильно, что работающие на

плантациях ананасов вынуждены носить защитную одежду, чтобы предохранить кожу от

повреждений. Известно, что бромелайн может разрушать тромбы в сосудах и полезен при

лечении сердечно-сосудистых заболеваний. Для похудания его впервые использовала Софи

Лорен: она ежедневно выпивала сок одного ананаса. Полоскание ананасовым соком -

традиционный способ лечения воспаления горла, а употребление мякоти издавна считалось

лекарством от катара верхних дыхательных путей, артрита, бронхита и нарушений

пищеварения. Еще одно полезное свойство этого плода: стакан ананасового сока избавит от

чувства тошноты во время авиа перелета или путешествия по воде. При назначении

ананасового сока всегда следует учитывать возможность развития аллергических реакций -

ананас довольно сильный аллерген.

Тема: 3

СОЧНЫЕ СТИХИ И ЗАГАДКИ.

ЗАДАЧИ:

учить детей выделять характерные качества фруктов, ягод и овощей;

расширить представления детей о написании стихов;

развивать творчество детей.

Перед началом изучения данной темы следует выяснить имеющиеся знания детей о том,

какие стихи и загадки они знают о фруктах, ягод и овощах.

Занятие провести в виде литературного клуба «Первая строка».

Проанализировать известные стихи, каким стилем они написаны.

Провести конкурс на лучшие стихи и загадки о фруктах, ягод и овощах.

Лучшие произведения красиво оформить и повесить в общественных местах и издать

книжки – малышки, которые можно подарить малышам

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА.

Загадка – выражение или изображение, нуждающееся в разгадке, истолковании.

Стихи –художественное произведение устной речи, написанное на какую – либо тему.

Издревле человек своѐ отношение к окружающему выражал стихами, загадками. В них он

коротко, образно, остро и ясно отражал отличительные качества предмета. Чаще всего

упоминается в стихах яблоня, морковь, так как они произрастают на всей территории

страны, их особенно любят дети.

Каждый человек безошибочно отличает стихи от прозы.

Стихотворная речь резко выделяется своим ритмическим построением и музыкальностью.

Стихотворные строки отличаются особой организованностью, размеренным и правильным

чередованием ударных слогов с неударными, то есть ритмичностью. Все слоги разбиваются

на группы, в каждой из которых ударный слог сочетается с неударным. Такая группа в

поэзии носит название *стопы*. В зависимости от количества слогов стопа может быть

двухсложной (|| -′ – || -′ – ||*)* или *трѐхсложной* (|| -′ – -|| -′ – – ||*)*. Порядок расположения

ударных и неударных слогов в стопе называется *размером.* Если ударение падает на первый

слог в двусложной стопе, то это размер носит название *хорей. (* || -′ -|| -′ – ||*)*. Если ударение

падает на второй слог в двусложной стопе, сначала – неударнный, а потом ударный, то это

размер носит название *ямб* (|| – -′ || – -′ ||*)*. Стихотворная речь отличается от прозаической не

только ритмичностью, музыкальностью, но и рифмой. *Рифма* – это звуковые повороты,

созвучия в конце строк. Расположение созвучных слогов в строках стихотворения может

быть различным. Например, в четверостишии последнее слово первой строки созвучны

последнему слову третьей, а конец второй строчки созвучен четвѐртой, такой порядок

называется *перекрѐстным* и условно изображается так – **АБАБ**. В зависимости от порядка

расположения р созвучных слов рифмы подразделяются: *парные (смежные)*- **ААББ,**

кольцевые (опоясывающие) – **АББА**.

Стихотворения обычно разделяются на небольшие части – строфы. *Строфа* – это группа

строк, объединенных содержанием и связанных между собой определенной рифмовкой и

интонацией. В печати строфы отделяются друг от друга интервалом или различными

знаками: звѐздочкой, точками. Чаще всего строфы из четырѐх строк – четверостишия .

Морковь и гномы.

Есть у гномов дом в лесу,
Погреб и кладовка.
Добрым гномам отнесу
Вкусную морковку.
Попрошу у них взамен
Вовсе не монетки:
Лучше, гномы, дайте мне
Конечно, витаминки!

Томат

Из Южной Америки, как говорят,
Попал к нам большой ярко-красный томат.
Сначала он клумбы в садах украшал,
А после в борщи, салаты попал.
Он свежий, приятный и сочный на вид,
Он соком томатным тебя угостит!

Фрукты – радость для ребят!

Знают взрослые и дети:
Много фруктов есть на свете!
Яблоки и апельсины,
Абрикосы, мандарины
И бананы, и гранаты —
Витаминами богаты.
Фрукты – радость для ребят,
Их в садах для нас растят.
Мы к столу их подадим,
Фрукты свежими съедим.
А для долгого храненья,
Сварим вкусное варенье,
Сок, повидло, мармелад,
Чтоб порадовать ребят!

Яблоко.

Соку спелого полно
Так свежо и так душисто,

Будто мѐдом налилось.
Видны семечки насквозь… *(А. С. Пушкин)*
Тема: 4

СОЧНЫЕ ПОДЕЛКИ. ИСКРЫ ТВОРЧЕСТВА.

ЗАДАЧИ:
формировать интереса и любви к трудовой деятельности;
развивать фантазию и творческие способности детей;
воспитывать чувства коллективизма и товарищества, взаимовыручки, дружбе и
доброте.
Перед началом изучения данной темы следует выяснить.
Занятие провести в виде работы в творческой мастерской
Провести игры: *«Сделай сам», «Золотые руки», «Подарки малышам, братьям, мамам и*
папам».
В конце дня проводится выставка поделок и награждение всех участников, участвующих не
только в изготовлении поделок, но и в оформлении выставки и презентации их.
Поделки – игрушки можно подарить малышам.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА.
Поделки – изделие, изготовленное ручным способом.
Творчество– создание новых по замыслу культурных и материальных ценностей.
Формирование интереса, потребности и любви к труду, ясного осознания необходимости
добросовестной работы на общее дело – одна из основных задач подрастающего поколения
в нашей стране.
Важно объяснять постоянно детям, как важен для них творческий труд.
В различных видах деятельности детей содержатся истоки раннего выявления
способностей, дарований личности, правильного выбора в дальнейшем профессии. Работа с
бросовым и природным материалом таит в себе большие возможности открытия творческих
способностей и развития фантазии у ребѐнка, сближения его с родной природой,
воспитание бережного, заботливого отношения к ней.
Для того, чтобы дети не оставались гостями в творческой

мастерской, чтобы они стали

хозяевами в ней, охотно стали заниматься, необходимо поощрять все предложения,

начинания детей, порой кажутся для взрослого непонятными, необыкновенными. Но

именно, всѐ это способствует развитию фантазии ребѐнка, добрых чувств, его

уникальности, индивидуальности, а с овладением навыком придѐт и ловкость в работе.

Труд по изготовлению игрушек способствует развитию личности ребѐнка, воспитанию его

характера. На важность использования природного и бросового материала в деятельности

ребѐнка обращал А.С. Макаренко. Он указывал, что данные материалы «ближе всего к

нормальной человеческой деятельности: из материала человек создаѐт ценности и

культуру… В игрушке – материале есть много хорошего реализма, но в тоже время есть

простор для фантазии, не просто воображения, а большой творческой фантазии».

С прогулки дети приносят жѐлуди, шишки, веточки, камушки. Они подолгу рассматривают

собранный материал, перебирают, ощупывают, обследуют его. Это способствует

запоминанию формы, красок, свойств каждого вида материалов. Встречи с природой

расширяют представления детей, совершенствуют их умения внимательно их внимательно

вглядываться в различные явления, сохранять целостность восприятия при создании

поделок.

Ручной труд способствует развитию сенсомоторики – согласованности в работе глаза и

руки, совершенствованию координации движений, гибкости, точности в выполнении

действий. В.А. Сухомлинский писал: «Истоки способностей и дарований детей – на

кончиках их пальцев. От пальцев, образно говоря, идут тончайшие ручейки, которые

питают источник творческой мысли».

Занимательность работы по изготовлению игрушек из природного материала

оказывает влияние на умственное развитие, способствует

развитию внимания, мышления.

Поделки в большей мере удовлетворяют любознательность детей. В этом труде всегда есть

новизна, творческое искание, возможность добиваться более совершенных результатов. В

данном труде детей есть реальные возможности формировать у них контроль и оценку

собственной

деятельности,

умение

анализировать

образец

и

планировать

последовательность действий, предвидеть результат свой работы.

Труд по изготовлению игрушек может быть индивидуальным и коллективным. Желательно

использовать разнообразные формы коллективной работы детей для формирования у них

умений планировать свою деятельность с учѐтом общей цели, умений распределять

операции. Как и взрослым, коллективный труд приносит детям большую радость своей

слаженностью, чѐткой организованностью. Здесь особенно важно, чтобы дети понимали

результативность труда, осознавали его преимущества. Большое внимание коллективный

труд, особенно одобряемые взрослыми, окрыляют ребят, побуждают их к выполнению

новых поделок. За каждую работу они берутся все с большим эмоциональным подъѐмом.

Благоприятный эмоциональный настрой детей во время изготовления игрушек, радость

общения в труде, наслаждение, испытываемое в процессе создания красивой и

необыкновенной игрушки, очень важны для общего развития.

Сколько радости приносят замысловатые игрушки. Эти эмоции являются важным стимулом

воспитания у них трудолюбия и дружеских отношений.

Золотые руки, руки не из золота,

Золотые руки, не боятся холода.

Ловкие, волшебные – это да,

Потому что творят – чудеса!

Тема: 5

СОЧНЫЕ СКАЗКИ. ВОСПОМИНАНИЯ ИЗ ДЕТСТВА.

ЗАДАЧИ:

развивать творчество детей, умение анализировать и изменять сюжеты сказок;

формировать логику, чувство юмора, самостоятельность мышления, умение

взглянуть на одни и те же явления, факты с разных сторон;

воспитывать дружбу и бережное отношение к окружающему.

Перед началом изучения данной темы следует выяснить имеющиеся знания детей о сказке,

какие сказки они знают, где упоминаются фрукты, овощи и нектар, соки. Занятие провести

в виде путешествия в сказочную страну.

Предложить детям написать свою сказку, в которых упоминались плодовые деревья,

кустарники, огородные растения или натуральные соки.

В конце занятия пригласить любимого сказочного героя, который угощает детей

различными соками и предлагает оформить книгу « Наши сказки».

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА.

Сказка – повествовательное, обычно народно – поэтическое произведение о вымышленных

лицах и событиях, преимущественно с участием волшебных, фантастических сил.

Сказка – произведение в прозе или стихах, в котором речь идѐт о событиях

фантастического характера.

Композиция – это построение произведения, расположение и взаимосвязь всех его частей,

глав, эпизодов, это порядок изложения событий.

Завязка – событие, с которого начинается развитие действия в художественном

произведении.

Кульминация – момент наивысшего напряжения в произведении.

Развязка – событие, которым завершается развитие действия

в художественном

произведении.

Излишне доказывать, что чтение сказок и анализ их сюжетов с интересом воспринимаются

всеми детьми: от детского сада до старших классов. Подрастая, дети постепенно теряют

интерес к хорошо знакомым сказкам. Теперь они способны смотреть на сказку как бы со

стороны, анализировать и даже изменять ее, вставать на позиции героев. Развить фантазию

ребенка, сделать обучение привлекательным, интересным, творческим процессом могут

помочь сказки.

Сказки различают бытовые и волшебные, авторские, народные и т. д. Большинство сказок

пришло к нам из глубины веков, когда зависимость людей от природы была более явной, чем

сейчас. В сказках, как правило, очень точно подмечены особенности многих животных,

растений, природных явлений, описываются национальные, культурные традиции и

праздники. Во многих сказках природа воспринимается именно с точки зрения ее житейской

пользы для человека. Отсюда описание сказочных полей, по которым летают жареные куро-

патки и молочные реки. Часто спастись героям помогают широкие реки и дремучие леса.

Особое внимание уделяется животным – помощникам человека, причѐм помогать людям они

начинают только в определенных условиях (в которые их поставил человек!) – например,

чтобы сохранить свою жизнь или жизнь своих детей: «Не ешь меня: я тебе еще пригожусь!»

Анализируя сказки, можно выделить группу животных, которых люди считали своими врагами.

Это почти всегда хищные звери. Например, во многих народных сказках волк – злой, явно

отрицательный герой. Это связано с опасностью, которую он представляет для людей и их

хозяйства. В то же время большинство травоядных зверюшек, особенно если они симпатич-

ные, пушистые и вызывают сочувствие, наделяются положительными чертами. При этом

положительное отношение людей к окружающему миру

проявлялось своеобразно: описывались

сбор букетов цветов, ловля рыбы или бабочек, – например для того, чтобы показать их

друзьям и вместе с ними «насладиться»

Как сочинять сказки.

В. А. Сухомлинский не представлял «обучение в школе не только без слушания, но и без

создания сказки». Сказка, по его словам, – это радость мышления: создавая сказку, ребенок

утверждает свою способность к творческому мышлению. Однако следует помнить, что

детские произведения должны включать и уже приобретенный опыт, и новые знания об

окружающей среде, оставаясь при этом сказкой, а не рассказом натуралиста. Придумывая

сказки, дети часто выбирают в качестве персонажей экзотических животных, обитающих в

далеких странах. Но героями могут стать и обычные, нас объекты, побудить посмотреть на

мир новым взглядом, поможет почувствовать взаимосвязь человека и окружающей среды.

Для того чтобы сказки получились интересными, следует знать некоторые принципы и

приемы их создания. Так, сюжет, как правило, начинается с необычайного события.

Внимание ребенка привлекают также новизна, необычность исследуемых объектов, нестан-

дартный взгляд на привычные предметы.

Известный лингвист В. Я. Пропп проанализировал народные сказки и выделил три принципа их

построения:1– постоянными, устойчивыми элементами сказки служат функции

действующих лиц, независимо от того, кем и как они выполняются; 2 – число функций,

присущих действующим лицам волшебной сказки, ограниченно; 3– последовательность функций

всегда ограничено. Под функцией – ученый понимал поступок действующего лица,

определяемый с точки зрения его зависимости от хода действия. Конечно, в каждой сказке

проявляются только некоторые из них.

Функции Проппа.

Предписание или запрет.

Нарушение.

Вредительство или недостача.
Отъезд героя.
Задача.
Встреча с дарителем.
Волшебные дары.
Появление героя.
Сверхъестественные свойства.
Борьба антагониста.
11. Победа.
Возвращение.
Прибытие домой.
Ложный герой.
Трудные испытания.
Беда ликвидируется.
Узнавание героя.
Ложный герой изобличается.
Наказание антагониста.
Свадьба.

Джанни Родари предложил использовать функции Проппа для сочинения сказок так:

запишите каждую функцию на карте – небольшом листке плотной бумаги. Отберите карты

с функциями, соответствующими задуманному вами сюжету. Определите конкретное

содержание каждой выбранной функции. Оно может быть записано или изображено на

карте в виде рисунка. Например, на карте, отражающей предписание или запрет (функция

1), вы пишете: «В тридевятом царстве, рос волшебный лес. Каждое дерево в том лесу были

связаны невидимыми ниточками природы. В этих-то ниточках и заключалось волшебство.

Никому не разрешалось разрывать их». Понятно, что речь идет о реальных взаимосвязях живых

организмов в лесу. Таким же образом определяется содержание и остальных функций. Один

и тот же комплект карт можно использовать для сочинения разных сказок, исключая часть

карт по своему усмотрению.

*«Бином **ФАНТАЗИИ**»*

Джанни Родари сравнивал влияние слова на сознание человека с падением камня в воду.

Камень вызывает круги на воде, а слово – определенные ассоциации. Однако для сочинения

сказок, одного слова не достаточно. Нужны два, причем их сочетание должно содержать в себе

противоречие, между ними должна быть определенная дистанция. Такое сочетание

писатель называет «биномом фантазии». Толчком к созданию историй может стать,

например, любое неправильно написанное или сказанное ребенком слово, сложное слово

или слово, к которому добавили приставку. Попросите детей описать такой необычный

сказочный персонаж, его поведение, место обитания, приключения.

«ПЕРЕВИРАНИЕ» СКАЗКИ

Предложите ребятам вспомнить одну из известных сказок и попытаться рассказать ее по-новому.

Можно оставить прежних героев, но добавить к ним хотя бы один новый персонаж или

привнести новую информацию.

«САЛАТ» ИЗ СКАЗОК

Вы можете по своему усмотрению свести в новой сказке героев различных произведений.

Например, представьте, что в одной сказке объединились все волки, которые в разных

сказках терпели неудачу (вспомните сказки «Волк и семеро козлят», «Три поросенка»,

«Красная Шапочка»). Как такое событие скажется на обстановке в лесу?

Продолжение начатой сказки

Придумайте начало сказки и попросите детей сочинить ее продолжение. Сказки без окончания

Д. Родари называл открытыми. Они могут быть составлены как в соавторстве, то есть

коллективно, так и индивидуально. В первом случае каждый ребенок говорит свою фразу

таким образом, чтобы она по смыслу была связана с фразой предыдущего участника

сочинения. Одна и та же сказка может иметь разные окончания. Разделите детей на группы и

предложите одним из них придумать счастливый, а другим печальный конец.

СКАЗКА В ЗАДАННОМ КЛЮЧЕ

Этот прием предполагает использование сюжета известной сказки с перемещением ее героев

в другое время или пространство. Русалка: «Как же выжить

мне, друзья, в пятнах краски

чешуя..».

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПЕРСОНАЖА ДЛЯ СОСТАВЛЕНИЯ СКАЗОК

Поведение персонажей и сюжетные линии придуманной сказки зависят от свойств

материалов, из которых эти персонажи сделаны. Например, стеклянный человечек попадает

в сказке в иные ситуации, чем соломенный, потому что свойства стекла и соломы

различны. Придумайте, вместе с детьми сказочных человечков и поместить их в разную

среду: воздушную, водную, почвенную, для расширения знаний детей о свойствах

природных объектов.

СКАЗКИ «НАИЗНАНКУ»

Чтобы восстановить этот интерес к сказке, Д. Родари предлагает как бы вывернуть сказку

наизнанку. В такой сказке добрые герои становятся злыми, и наоборот, злые – добрыми.

Изменение характеров персонажей влечет за собой и изменение их поведения, а

следовательно, и сюжета популярных сказок.

ГЕРОИ СКАЗОК – ИГРУШКИ

Любимые игрушки детей – куклы, животные – могут попадать в различные сказочные

ситуации, при этом их экологически неграмотное поведение может привести к печальным по-

следствиям. Эти последствия они преодолеют только в том случае, если изменят свое

отношение к природе.

ГЕРОИ СКАЗОК – РЕАЛЬНЫЕ ОБЪЕКТЫ

Героями сказки могут стать любые окружающие ребенка объекты, нужно только посмотреть

на них по-новому. В тридесятое сказочное государство может превратиться обыкновенная

лужа, в которой есть свои обитатели.

ГЕРОЙ СКАЗКИ – САМ РЕБЕНОК

Интерес к сказке повышается в том случае, когда сами дети становятся их персонажами или

персонаж носит такое же, как у них, имя или «поместить» ребенка в условия, когда он

(как герой познавательной сказки) должен будет верно спланировать свои действия по

отношению к природе.

ГОТОВАЯ СХЕМА СЮЖЕТА

Если вы хотите, чтобы итогом творческого сотрудничества детей стала сказка, помогающая

усвоить определенный материал, разработайте схему ее сюжета. Например, вы называете

персонажей, а их приключения придумывают дети. Направляя действия ребят, исподволь

подводите к требуемому результату. ***ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГАЗЕТНЫХ ЗАГОЛОВКОВ***

Для реализации этого приема необходимо вырезать из газет, журналов как можно больше

разнообразных заголовков. Различные варианты сочетания этих заголовков (чем необычнее,

тем лучше) и послужат основой сказок, рассказов.

Для детей – как начинающих авторов – важно, чтобы их сказки стали известными. Поэтому

старайтесь по возможности (если, конечно, сам автор не возражает) читать детские

произведения вслух – в кругу семьи, перед всей группой, классом. Старшие ребята могут

сочинять и рассказывать сказки малышам. Лучшие сказки оформите в виде самодельных книг с

иллюстрациями, книжки-раскладушки. Организуйте выставку иллюстраций к сказочным

произведениям. Все это послужит стимулом для дальнейшего творчества начинающих

авторов. При чтении и обсуждении сказки важно, чтобы ребенок почувствовал, что состояние

окружающей среды зависит от каждого из нас, в том числе и от него самого.

Тема: 6

СОЧНЫЕ ИГРЫ.

ЗАДАЧИ:

развивать умственные способности, духовные и физические силы ребенка; его

внимание, память, воображение, дисциплинированность;

воспитывать личностные качества ребенка, уважение к труду;

формировать моральные качества, ответственность перед коллективом за порученное

дело, чувство товарищества и дружбы, согласование действий при достижении общей

цели, умение справедливо разрешать спорные вопросы, справедливо оценивать

действия и поступки своих товарищей и свои собственные.

Занятие провести в виде «Путешествие с играми». На карточках описаны игры, которые по

их желанию старшие дети могут провести для малышей или провести внутри своей группы.

Самостоятельно подготовить атрибуты игры.

В конце занятия оценить, что узнали нового из игры, какая игра понравилась больше всего

и почему, в какие игры хотели бы ещѐ раз сыграть.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА.

Игры - занятие служащее для познания нового, развлечения, отдыха, спортивного

соревнования.

Универсальным средством развития ребѐнка выступает игра. Игра, как феномен культуры

является уникальным средством формирования духовных потребностей и раскрытия

творческого потенциала личности ребѐнка, ученика. Игра необычно информативна, она

знакомит детей с окружающим миром и многое «рассказывает» ребенку о нем самом

педагогу. В игре все как будто, понарошку. Но в этой условной обстановке, которая

создается воображением ребенка, много настоящего: действия играющих всегда реальны,

их чувства переживания подлинны, искренни. Писатель Ю. Нагибин так оценивает игру:

«Игра помогает детям воскресить минувшее и заглянуть в будущее. В игре выявляется

характер маленького человека, его взгляд на жизнь, его идеалы. Сами того не осознавая,

дети, играя приближаются к решению сложных жизненных проблем». Игра и труд часто

естественно объединяются. Важно увлечь детей сюжетом, тогда она возникает естественно

даже без предложения играть. При организации игры встают трудные вопросы: каждому

ребенку хочется быть главным, но не все умеют считаться с

мнением товарищей,

справедливо разрешать споры, используйте для этого считалку или другие способы. Но у

всех детей необходимо воспитывать активность и организаторские умения. В игре

формируются такие качества ребенка, интерес и готовность к предстоящему учению,

развиваются его познавательные способности. Педагог В.А. Сухомлинский подчеркивал,

что «игра – это огромное светлое окно, через которое в духовный мир ребенка вливается

живительный поток представлений, понятий об окружающем мире. Игра – это искра,

зажигающая огонек пытливости и любознательности». Игра важна и для подготовки

ребенка к будущему, и для того чтобы сделать его настоящую жизнь полной и счастливой.

Тема: 7

СОЧНАЯ АПТЕКА.

ЗАДАЧИ:

учить детей заботиться о своѐм здоровье;

сформировать представления детей о необходимости включение соков в ежедневный

рацион;

расширить знания детей о значении соков в здоровье человека.

Перед началом изучения данной темы следует выяснить имеющиеся знания детей о

значении соков в здоровье человека.

Занятие можно провести в виде игры: «Фитоаптека». На карточке записаны целебные

свойства каждого сока. Дети делают презентацию соков «Береги здоровье смолоду».

Затем детям предлагается сделать себе назначение в виде рецепта, в зависимости от общего

его состояния, какие ему сок особенно необходим для здоровья. Пригласить врача, который

даст консультацию и поможет в подборе соков.

В конце занятия приходит доктор Айболит и угощают детей соками, пюре и нектаром

пожеланию.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА.

Аптека – учреждения, в котором продаются и изготавливаются лечебные средства.

Народная медицина известна с древних времѐн. Тысячи лет накапливался практический

опыт целителей. Древние греки связывали целебные свойства растений и их плодов со

сверхъестественными свойствами, данными богами, поэтому сведения о лекарственных их

свойствах богато представлено в сказках, легендах и мифах. Русская народная медицина

имеет глубокие корни и большой багаж опыта. Так постепенно длительный опыт лечения

различными плодами вырос в современную фитотерапию. В наши дни возрожденный

интерес к лечебным качествам, в том числе соков овощей, фруктов и ягод, привлѐк особое

внимание исследователей – химиков, ботаников и медиков к народной медицине.

Витамины, содержащие в плодах, оказывают оздоравливающий эффект, так как действуют

на организм комплексно, стимулируя его защитные силы. Несмотря на то, что они нужны

организму в очень малых дозах, их значение чрезвычайно велико. Соки необходимы для

нормального обмена веществ, развития и роста организма, повышают его сопротивляемость

к различным неблагоприятным факторам. К важным свойствам относится их

способность ослаблять и даже полностью устранять побочное действие антибиотиков и

других медикаментозных средств. При их применении требуется более длительные сроки

лечения, что позволяет их использовать при хронических заболеваниях, а нетоксичность и

простота приготовления определяют возможность широкого применения их в домашних

условиях, в здравоохранительных и учебных заведениях.

Несомненно, что на настоящем этапе выдающихся достижений фармотерапии, натуральные

соки, нектары и пюре, не могут заменить исключительно эффективные медикаменты,

которые располагает современная медицина для лечения

большинства заболеваний. Но

необходимость полноценного и рационального питания ни у кого не вызывает сомнений.

Соки, нектары и пюре содержат легкоусвояемые сахара, минеральные вещества, витамины,

органические соединения, различные ароматические соединения, обуславливающие

высокие вкусовые и питательные соединения, усеваемые организмом. Регулярное их

употребление улучшает обмен веществ в организме, способствует устранению и

профилактике желудочно-кишечных, сердечнососудистых, обменных, простудных,

воспалительных и аллергических заболеваний. Данные продукты широко используют при

составлении диетических рационов, во время поста и для похудения. Вот почему их

применение – это гарантия сохранения и укрепления здоровья, повышение

работоспособности организма человека. Выбор лекарственных напитков, их соотношение

могут быть разными. Лечение одного и того же заболевания у разных людей происходит

при помощи разных смесей. *Особенно важно придерживаться такого правила: чем ярче*

проявляются признаки борьбы организма с болезнью, тем осторожнее и в меньших дозах

нужно их применять. Продолжительность лечения зависит от состояния организма.

Особенно необходимы натуральные соки, нектары и пюре детям и человеку после болезни.

Все соки являются лечебно-профилактическими и способны продлить жизнь человека. Если

у вас неуравновешенный характер и вы очень раздражительны, переходите на фруктовые

смеси, да и продолжительность жизни употребляющих натуральные соки, как правило,

дольше. Кроме того, они благоприятно и позитивно влияют на физическое и

психологическое состояние. Если к фруктовым и овощным смесям добавить мѐд с его

богатым химическим составом, их пищевая и лечебная ценность увеличивается.

На 1 стакан добавлять 1 ст. ложку мѐда.

АБРИКОСОВЫЙ СОК – полезен при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, почек;

пьют при ожирении; положительно действует на сосуды мозга.

АПЕЛЬСИНОВЫЙ СОК – утоляет жажду при лихорадочных заболеваниях.

ВИНОГРАДНЫЙ СОК – полезен ½ стакана – 1стакан до еды, как общеукрепляющее

средство; полезен при истощении нервной системы (астении); лечит инфаркт миокарда;

обладает тонизирующим средством, снижает уровень холестерина в крови; обладает

мочегонным и потогонным свойствами; применяют при общем упадке сил, «бледной

немочи», малокровии. Нельзя пить виноградный сок при диабете, поносах, ожирении,

язвенной болезни желудка и воспалительных процессах в лѐгких.

ВИШНЁВЫЙ СОК – утоляет жажду; считается хорошим отхаркивающим средством при

бронхитах; можно использовать как жаропонижающее средство; применяют при болезнях

почек, лѐгких, атеросклерозе, анемии

пьют при запорах; губительно действует на возбудителей дизентерии и гноеродных

инфекций – стафилококков и стрептококков.

ГРУШЁВЫЙ СОК – утоляет жажду; дарит бодрость, свежесть и снимает напряжение;

применяют при простудных заболеваниях, кашле; можно использовать при расстройствах

пищеварения, сопровождающихся поносом; включают в рацион страдающих сахарным

диабетом, так как в нѐм содержится большое количество фруктозы; назначают при сильных

головных боля; помогает при отравлении грибами.

СОК ГРЕЙПФРУКТА **-** возбуждает аппетит, улучшает пищеварение;

способствует понижению кровяного давления; полезен людям с расстройствами печени;

целителен для людей, ослабленных после перенесѐнных заболеваний или операций, при

повышенной утомляемости, как общеукрепляющее средство.

МАНДАРИНОВЫЙ СОК – обладает свойством повышать аппетит, улучшает обменные

процессы; полезен как противогрибковое средство.

ПЕРСИКОВЫЙ СОК, НЕКТАР **–** полезен для профилактики малокровии; играет роль в

предупреждении старения организма; улучшает пищеварение.

СЛИВОВЫЙ СОК. – хорошо употреблять при заболеваниях ревматизмом, почек и печени,

нарушениях кровообращения; обладает мочегонным действием.

ЯБЛОЧНЫЙ СОК – помогает сохранить зубы; укрепляет сердечно-сосудистую систему;

полезен людям умственного труда, прекрасное средство от склероза; помогает избавиться

от сухого кашля; применяют при авитаминозе и малокровии; принимать при

гипертонической болезни, ожирении, камнях в почках; надо принимать за 15-20 минут до

еды при заболевании жѐлчного пузыря; значительно понижает содержание сахара в крови.

Сок зелѐных яблок принимают при заболеваниях желудка с пониженной кислотностью и

запорах, при диабете. Кисель из яблочного сока полезен при жидком стуле. Врачи

утверждают, что кто употребляет яблочный сок или пюре – тому не нужны врачи

СОК ТОМАТА - полезен при плохом аппетите, возбуждает поджелудочную железу при

вялом пищеварении.

ТОМАТНЫЙ СОК– полезная пища для больных с нарушением обмена веществ, а также для

страдающих артритом, ожирением, диабетом.

МОРКОВНОЕ ПЮРЕ **–** улучшает зрение .

БАНАНОВОЕ ПЮРЕ. – поднимает хорошее настроение, его называют пюре «Счастья». Оно

полезно: при воспалительных поражениях слизистых оболочек рта, диатезных

кровотечениях, при бактериальной дизентерии; рекомендуется в небольшом количестве

больным сахарным диабетом, больным атеросклерозом и гипертонической болезнью в

разгрузочные дни; используют как успокаивающего и противосудорожного средство.

Соки нужно правильно пить. Овощные, фруктовые соки вряд

ли следует употреблять в

сочетании с различными блюдами или разбавленными минеральной водой. Надо помнить,

что длительное время приѐма одного сока, его передозировка, опасна для здоровья. Многие

соки усиливают своѐ лечебное действие в смесях с другими соками.

Поэтому соки надо пить свежими и в комплексе.

Тема: 8

СОЧНАЯ КУЛИНАРИЯ.

ЗАДАЧИ:

обобщать знания детей об основах рационального питания;

расширить представления детей о традиционных народных и популярных блюдах,

связанных с их использованием;

расширить знания детей о полезности соков, о содержании в них витаминов,

получаемых из фруктов, ягод и овощей.

Перед началом изучения данной темы следует выяснить имеющиеся знания детей о

использовании сока при приготовлении различных блюд.

Занятие провести в виде телепередачи «Готовим дома» или «Кулинарный поединок». В

конце занятия детей угощают приготовленными блюдами, дети дегустируют и оценивают

наиболее вкусное.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА.

Кулинария – искусство приготовления пищи.

Соки, нектар и пюре – играют особую роль в формировании здорового рационального

питания человека. Кроме того, из этих натуральных соков, нектара и пюре можно

приготовить различные блюда. Ценность данных блюд состоит в простоте, доступности,

дешевизне и полезности. Основной их принцип – использование максимально натуральных

продуктов. Особую важность они имеют для детей, больных людей и особенно в период

постов. Компоты, кисели, коктейли и морсы – вкусные и

полезные прохладительные

напитки, которые достаточно легко приготовить из соков, нектара и пюре, и которые будут

хороши на вашем столе в любой сезон. С помощью данных рецептов вы сможете быстро

приготовить много вкусных и разнообразных напитков, которые придутся по душе вашим

близким и друзьям.

Компоты делают из свежих, консервированных, сушеных, а также из натуральных соков

проваренных в сахарном сиропе. В любые компоты для улучшения вкуса можно добавлять

также апельсиновые или лимонные корочки, которые нужно класть во время варки, а из

остывшего компота удалять. Золотое правило при закладке пряностей – не перестараться,

ведь главное в компоте – естественный вкус и аромат. В старину в компоты добавляли

крупу, и это делало их более питательными.

Компоты, кисели, коктейли и морсы – вкусные и полезные прохладительные напитки,

которые достаточно легко приготовить из соков, нектара и пюре, и которые будут хороши

на вашем столе в любой сезон. Надеѐмся, с помощью данных рецептов вы сможете быстро

приготовить много вкусных и разнообразных напитков, которые придутся по душе вашим

близким и друзьям.

КОМПОТ С РИСОМ.

Ингредиенты: 1 л готового фруктового сока или сока-ассорти, 2 ст. ложки риса, 350—400

г воды. Рис перебрать, промыть и сварить в воде, затем откинуть на сито или дуршлаг и

положить в фруктовый сок и прокипятить. Подавать компот холодным на десерт или как

первое блюдо.

КОМПОТ АБРИКОСОВЫЙ.

Ингредиенты: *абрикосовый сок – 100 г, сахар – 15г, вода – 100г.*

В абрикосовый сок добавить сахар, залить водой, можно добавить ягоды. Варит 5-10 минут.

Подавать охлаждѐнным.

НАПИТОК «РОСИНКА»

Ингредиенты: *яблочный сок – 100 г, мѐд – 1 ст. ложка, сок*

лимона – 20г, кубик пищевого

льда. Хорошо взбить яблочный сок, мѐд, сок лимона. В бокал положить кусочек пищевого

льда и вылить смесь.

Кисель – одно из традиционных, издавна любимых в России блюд. Изначально его

готовили на заквашенных отварах злаков (отсюда и название – от слова «кислый»). На

крахмале кисели обычно варили густыми и подавали с молоком. Перед употреблением

крахмал разводят охлажденной и кипяченой водой, соком, сиропом или молоком, а затем

процеживают. Для приготовления густого киселя необходимо 70—80 г крахмала на 1 л

жидкости, киселя средней густоты – 40– 45 г, для полужидкого киселя – 30—35 г.

Как правило, во фруктово-ягодные кисели для сохранения окраски и улучшения вкусовых

качеств добавляют небольшое количество (0,1 —0,3 г на порцию) лимонной кислоты,

которую следует предварительно развести холодной кипяченой водой. Чтобы поверхность

киселя -не покрылась плѐнкой, его посыпают небольшим количеством сахара.

КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОЧНОГО СОКА.

Ингредиенты: 2—2,5 стакана воды, 2 стакана яблочного сока, ¾ стакана сахара или

мѐда, 3 ст. ложки картофельного крахмала, цедра лимона ила апельсина, 1 палочка

корицы, 1 г лиманной кислоты.

Морс – это напиток из соков, разбавленных водой и приправленных сахаром. В любой морс

можно положить ломтик лимона, апельсиновую или лимонную натертую цедру. Подают

морс в кувшинах или стаканах. Зимой его принято подавать тѐплым, летом – с кусочками

льда.

МОРС ИЗ ФРУКТОВОГО СОКА.

Ингредиенты: 1 л фруктового сока, 180—200 г кипяченой воды, лимонная кислота или

кислый сок по вкусу К фруктовому или ягодному соку добавить кипяченую воду,

перемещать. Если напиток слишком сладкий, добавить лимонную кислоту или кислый сок.

Подавать как горячим, так и холодным.

ЖЕЛЕ ИЗ ВИНОГРАДНОГО СОКА.

Ингредиенты : сок виноградный– 200г, сахар – 60г, желатин – 8г., лимонный сок – 5г, воды

– 80г. Желатин замочить в холодной кипячѐной воде на 30 минут, для разбухания.

Виноградный сок довести до кипения, всыпать сахар, растворить его, добавить лимонную

кислоту. Ввести набухший желатин, размешать и довести до кипения. Смесь снять с огня.

Готовое желе немного остудить, вылить в вазочку и поставить в холодное место для

застывания.

КОКТЕЙЛЬ «РЫЖИЙ ВЕРБЛЮД»

Ингредиенты: сок апельсиновый – 200г, липовый мѐд – 10г, абрикосовый сок – 5г, лѐд-3-4

кубика, сахар по вкусу.

Края бокала слегка намочить водой. На дно положить лѐд, налить апельсиновый и

абрикосовые соки, добавить мѐд, сахар по вкусу и перемешать. Поставить в холодильник на

20-30 минут и подавать на стол с соломинками и сладкими бутербродами.

КОКТЕЙЛЬ «ДЮЙМОВОЧКА».

Ингредиенты: яблочное пюре – 30г, кефир –70г, варенье клубничное-20г, ягоды –20г, кубик

льда – 1шт.

В течении 3 минут взбить миксером кефир, яблочное пюре и варенье. На дно бокала

положить кубик льда, влить напиток и сверху украсить ягодами. Подавать с соломинками и

хрустящими вафельками.

КОКТЕЙЛЬ «ЗДОРОВЬЕ» *(на 150г напитка).*

Ингредиенты: сок яблочный – 70г, сок лимонный – 60г, соки охлаждены до 5-8С, мѐд – 20г,

пищевой лѐд –10г, кружок лимона или долька.

Соки с мѐдом взбить в миксере. Вылить коктейль в бокал со льдом, положить кружок

лимона или дольку.

МОРОЖЕНОЕ С АБРИКОСОВЫМ СОКОМ или НЕКТАРОМ.

Ингредиенты: мороженое сливочное -100г, абрикосовый сок, нектар – 30г, сироп лимонный

–10г, сливки взбитые –10г. Выложить мороженое в середину вазочки, налить вокруг сок или

нектар абрикосовый и лимонный сироп и украсить кусочками фруктами и взбитыми

сливками.

ШЕРБЕТ АПЕЛЬСИНОВЫЙ

Ингредиенты: мороженое сливочное -50г, сироп апельсиновый– 20г, морс яблочный.

Смешать в миксере апельсиновый сок и яблочный морс. Положить в стакан сливочное

мороженое и влить апельсино-яблочную смесь.

Не размешивать. Подавать с ложечкой.

КОНФИТЮР ФРУКТОВЫЙ

Ингредиенты: фруктовое пюре – 1 кг, сахар – 0,5кг, кислота лимонная – 5г.

Смесь пюре с сахаром смешать и варить 7-8 часов на слабом огне. Затем на сильном до

получения необходимой густоты. За несколько минут до снятия с огня, положить 5г

лимонной кислоты или сок 2 лимонов. Горячим расфасовать в сухие формочки.

АБРИКОСОВЫЙ МАРМЕЛАД

Ингредиенты: абрикосовое пюре – 1 кг, сахар – 0,6 кг, воды – 1 стакан.

В пюре положить сахар и один стакан воды и варить, помешивая, пока масса не будет

отставать от дна, затем еѐ выкладывают на блюдо или формочки, смоченное водой и

подсушивают на воздухе.

ФРУКТОВАЯ ПАСТИЛА

Ингредиенты: фруктовое пюре – 0,5кг, сахар – 400г, яичный белок.

Смесь хорошо взбить до вспенивания, залить в формы, выложенные промасленной бумагой,

и прогреть в духовке до готовности.

ФРУКТОВЫЙ КВАС

Ингредиенты: фруктовый сок или нектар – 1л, воды – 5л, сахара – 2-2,5 стакана, дрожжи –

15-20г

Вскипятить воду вместе с сахаром, добавить сок и дрожжи, растѐртые с одной ложкой

сахара. Держать несколько дней в тепле (+25, +30С), разлить в бутылки, хранить в холодном

месте. Пить охлажденным.

Тема: 9

СОЧНАЯ КОСМЕТИКА. КОЛЛАЖ.

ЗАДАЧИ:

сформировать представление детей о использовании пюре, нектара и сока в

косметических целях.;

расширить представления детей о значении натуральных масок для здоровья

человека;

учить детей составлять коллажи, развивать творчество.

Перед началом изучения данной темы следует выяснить имеющиеся знания детей о масках

для лица, которые готовятся на основе натуральных соков.

Занятие провести в экскурсии в косметический салон красоты. Привлечь мальчиков для

участия в этом занятии, напомнив, что самые известные визажисты, косметологи и

модельеры – это мужчины, поэтому у них есть возможность попробовать ими стать

сегодня. Предложить детям приготовить некоторые маски и дать им новые названия. В

конце занятия провести релаксацию, какая маска им особенно понравилось.

Детям младшего возраста можно в этот день изготовить коллаж, приготовив картинки,

фантики, этикетки и вырезки из журналов. Работа будет коллективной, перед началом

продумать его название и схемы наклеивания. Затем работы вывешивается для зрителей.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА.

Косметика – искусственное придание красоты лицу, телу, поддержание их здорового

состояния, свежести.

Коллаж – наклеивание на какую-нибудь основу материалов другой фактуры, другого цвета.

Стремление сохранить здоровую и нежную кожу, яркий цвет лица, избежать морщин

вполне естественно. С древнейших времѐн женщины были озабочены, как сохранить свою

красоту. Так, например, в России, девочки, прежде чем лечь спать, умывались майской

росой, настоянной на бобовом цвете. Будили девочек рано,

так как считалось, что от

утреннего солнца румянец на щеках будет живым и ярким. А одевались всегда за

занавесом, чтобы восходящее солнце «не поубивало девичьих прелестей лица». Кожа лица

во многом зависит от общего состояния организма, нормальной работы желудка и

кишечника. Немаловажную роль играет питание. Нельзя злоупотреблять жирными

мясными блюдами, пряностями и различными возбуждающими средствами (например,

кофе). Необходимо, чтобы пища содержала витамины. При недостатке в пище витаминов

или при плохой усвояемости их организмом могут возникать различные заболевания,

отражающиеся на состоянии кожи, она может стать сухой, а цвет ее – измениться

вследствие увеличения пигментации. Правильный гигиенический уход за кожей лица

предохраняет ее от заболеваний и преждевременного увядания. В зависимости от общего

состояния организма, времени года, условий труда и быта кожа по-разному функционирует

и поэтому требует различного ухода. Основное правило при уходе за кожей лица – еѐ

безупречная чистота. Разные типы кожи диктуют различные способы ухода за ней, но

общими остаются правила предупреждения еѐ старения: очищение, питание, защита.

Зимой, весной и летом, осенью в домашних условиях легко и очень полезно использовать

для утреннего, вечернего очищения кожи любые натуральные компрессы. Для компрессов

можно применять смесь натуральных соков, пюре и нектаров, которую легко приготовить в

домашних условиях быстро и легко. Ничто не делает кожу такой румяной и свежей, как

ополаскивание холодным раствором натурального сока, смешанного в равных пропорциях с

кипяченой водой. Полученная фруктовая и цитрусовая вода, помимо большого количества

фруктозы и глюкозы содержат витамины и минеральные вещества, которые легко

впитываются кожей. Полученные компрессы богаты

витаминами **С,** который, кроме всего

прочего, эффективен в борьбе с агрессивными молекулами кислорода, вызывающими

старение кожи. Умываться фруктовой и цитрусовой водой можно утром и вечером,

предварительно необходимо умыться с мылом и вытереть лицо насухо. Очищение

проводиться в два приѐма: сначала ватным тампоном, слегка смоченным в смеси тщательно

протирают лоб, подбородок, нос, шею. Затем обильно наноситься обильно, движениями

соответствующими массажными линиями. Через 10-15 минут лицо ополаскивают

прохладной водой. Приготовить эти маски очень быстро и легко. Вот как действуют на

кожу разные плоды.

Абрикосы – успокаивают, снимают раздражение; персики – разглаживают и смягчают;

виноград – увлажняет и размягчает; вишня – сужает поры, оздоровляет; цитрусовые –

очищают; клубника, малина – увлажняют, оздоровляют; киви– успокаивают раздражение

кожи; яблоки– очищают кожу.

Уход за нормальной кожей.

Нормальную кожу характеризует свежесть, эластичность, отсутствие шелушения. Маски

помогут сохранить кожу юной. Кроме того, они способствуют очищению кожи,

сглаживанию еѐ поверхности.

Приготовление масок:

МОРКОВНАЯ. Надо смешать: морковное пюре –50г, смешивают с белком яйца,

добавляют 1 ст. ложку сухого молока или крахмала. Состав наносят на 20 минут, смывают

тѐплой водой.

ЯБЛОЧНАЯ.

Надо смешать: яблочное пюре –30г, добавить ½ ч. ложку сметаны или растительного масла,

добавляют 1 ст. ложку крахмала. Наносят на 20 минут, смывают тѐплой водой.

Уход за сухой кожей.

При сухой коже лица следует избегать: умывания жесткой водой, влияния низких

температур (мороза, а поэтому и холодной воды),

неаккуратного высушивания кожи и

частого употребления мыла. Все это усиливает сухость кожи, вызывает шелушение и

появление трещин. При сухой коже лучше умываться только вечером. Мыть сухую кожу

следует кипяченой водой комнатной температуры без мыла. Умываться надо не менее чем

за два часа до сна, после чего смазать лицо одной из масок. Если кожа очень сухая и

шелушится, рекомендуется 2—3 раза в неделю (можно чаще) накладывать маски на 20—25

минут. На ночь оставлять маску на лице не рекомендуется, так как он мешает кожному

дыханию, нельзя обрабатывать и спиртом. Перед нанесением маски, необходимо умыться с

мылом

Приготовление масок:

ФРУКТОВО-ЯИЧНЕВАЯ. Надо растереть: несколько капель кислого сока с 1 яичным

желтком и с 1 чайной ложкой меда добавить и 1 ст. ложка молока. Через 15 минут

смывайте тѐплой водой.

ФРУКТОВО – МЕДОВАЯ. Надо смешать: мѐд – 100г, добавить фруктовый сок – 50г.

Оставить на лице -10 минут, затем смывайте холодной водой.

МОРКОВНО – СМЕТАННАЯ. Смешайте – 1 ч. ложку морковного сока, добавить 2 ст.

ложки сметаны растертую с 1 желтком яйца. Наложить на 20 минут. Смойте прохладной

водой.

Уход за жирной кожей.

Уход за жирной кожей значительно отличается от ухода за сухой кожей. Для удаления жира

с кожи (обезжиривания) рекомендуется умываться 2 раза в день. Утром и вечером, сначала

горячей, затем холодной водой. Вечером надо умываться обязательно с туалетным мылом.

При уходе за жирной кожей лица очень полезны фруктовые и овощные маски.

Приготовление масок:

ФРУКТОВЫЕ И ОВОЩНЫЕ. Надо нанести фруктовое или овощное пюре на чистую

кожу лица. Через 5-7 минут смыть прохладной водой.

АБРИКОСОВАЯ. Надо смешать: абрикосовое пюре –30г,

добавить кислое молоко, кефир –

30г. Наносят на 20 минут, смывают тѐплой водой. ***ФРУКТОВО – БЕЛКОВАЯ.*** Белок

хорошо взбить и добавить нектар любых плодов. При желании, можно добавить 1 ч. ложку

муки. Наносят на 20 минут, смывают тѐплой водой.

Уход за увядающей кожей. Морщины

Неправильно мнение, что к регулярному уходу за кожей следует приступать только после

появления морщин и пигментных пятен.. Гораздо проще предупредить их, чем лечить. Если

начинают резко очерчиваться морщины, необходимо начать серьезно ухаживать за лицом.

Исключительно благотворное действие на кожу оказывают маски: они препятствуют

образованию морщин и пигментных пятен. Можно приготовить одну из следующих масок.

Маски должны наноситься не мене одного раза в неделю в сочетании с массажем и

питательными кремами.

Приготовление масок:

МОРКОВНАЯ. Смешать сок моркови – 2 ст. ложки, творог – 2 ст. ложки,

мѐд – 1 ч. ложка. Наноситься маска на 15 минут, смывайте холодной водой.

ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЕ. Смешать фруктовое или ягодное пюре – 30г, добавьте ¼ желтка

и 1 ч. ложку растительного масла. Наноситься маска на 10 минут, смывайте холодной

водой.

ФРУКТОВО-БЕЛКОВАЯ. Взбейте белок одного яйца, добавьте 1 ч. ложку фруктового

сока, хорошо перемешайте. Наноситься маска на 15 минут, смывайте прохладной водой.

Тема: 10

СОЧНАЯ РЕКЛАМА.

ЗАДАЧИ:

сформировать представление детей о рекламе;

учить детей составлять рекламу;

расширить представления детей о значении рекламы в жизни человека и в

построении бизнеса.

Перед началом изучения данной темы следует выяснить имеющиеся знания детей о том, что

они знают о рекламе. Вспомнить те рекламы, которые им нравятся или наоборот нет и

почему. Познакомить с принципами составления рекламы, которые записаны на большом

плакате.

Занятие провести в виде работы в рекламном агентстве.

Можно предложить детям составить рекламу сока, нектара и пюре.

В конце занятия подвести итог и лучшую рекламу оформить красочно.

Современные дети с большим интересом относятся к рекламе, в частности телевизионной.

Можно спорить о положительных и отрицательных аспектах этого явления, но бесспорно

одно: интерес ребят и особенности формы рекламных объявлений могут быть использованы и

в обучающих целях. Текст рекламы предполагает, что ее автор умеет в сжатой форме,

оригинально отразить особенности объекта, который он представляет. Ребенок должен

выделить главные признаки объекта, его достоинства. И, наконец, чтобы отметить глав-

ные достоинства сока, необходимо хорошо знать его особенности. К тому же реклама

учит выражать свои мысли кратко и четко. Составляя рекламу сока, дети должны доказать,

что их сок – самый лучший, самый полезный.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА.

Реклама –оповещение различными способами для создания широкой известности,

привлечение потребителей.

Этикетка – ярлычок с фирменной торговым клеймом, надписью.

Реклама – это вид деятельности либо произведенная в ее результате продукция, целью

которых является реализация сбытовых или других задач промышленных, сервисных

предприятий и общественных организаций путем распространения оплаченной ими

информации, сформированной таким образом, чтобы

оказывать усиленное воздействие на

массовое или индивидуальное сознание, вызывая заданную реакцию выбранной

потребительской аудитории.

Реклама, как правило, создаваемая и публикуемая рекламным агентством, информирует о

производителе или его товаре, формирует и поддерживает их образ (image) и оплачивается

рекламодателем в соответствии с тарифами на размещение рекламных обращений в

средствах массовой информации.

В США и других промышленно развитых странах термин —реклама‖ *(advertising) означает*

рекламные объявления в средствах массовой информации (в прессе, по радио, телевидению,

на щитовой рекламе) и не распространяется на мероприятия, способствующие продажам,

– —сейлз промоушн‖ (sales promotion), престижные мероприятия, нацеленные на

завоевание благожелательного отношения общественности, – —паблик рилейшнз‖ (public

relations), а также на бурно развивающуюся в последнее время специфическую область

рекламной деятельности, суть которой в направленных связях производителя с

потребителем – —директ-маркетинг‖ (direct-marketing).

В отечественной практике, в отличие от западной, понятие рекламы шире. К ней относят

выставочные мероприятия, коммерческие семинары, упаковку, печатную продукцию,

распространение сувениров и другие средства стимулирования торговой деятельности.

Принципиальная схема рекламного процесса состоит из четырех звеньев и выглядит

следующим образом:

Рекламное

Рекламо
датель
Средства
Потребитель
агентство
распространения

рекламы

Рекламодатель – это юридическое или физическое лицо, являющееся заказчиком рекламы

у рекламного агентства и оплачивающее ее. Средство распространения рекламы – это

канал информации, по которому рекламное сообщение доходит до потребителей.

Потребитель – это тот, на кого направлено рекламное обращение с целью побудить его

совершить определенное действие, в котором заинтересован рекламодатель.

Для того, чтобы рекламный процесс был достаточно высоко эффективным, ему должны

предшествовать

соответствующие

маркетинговые

исследования,

стратегическое

планирование и выработка тактических решений, диктуемые сбытовыми целями

рекламодателя и конкретной обстановкой на рынке.

К основным видам маркетинговой деятельности, в частности, относятся:

исследования (потребителя, товара, рынка). В последнее время конкурентная борьба еще

больше усилилась и во всем мире повысилась маркетинговая активность, особенно у фирм,

ориентированных на экспорт.

Но в любом случае реклама эффективна лишь тогда, когда удовлетворяет следующим

требованиям:

четко формулирует рыночную позицию товара, т.е. содержит информацию о специфике его

использования, отличия от товаров конкурентов;

обещает потребителю существенные выгоды при приобретении товара, для чего

показываются его достоинства, создается положительный образ, формируются другие

предпосылки предпочтения и в заголовке рекламного обращения, и в его иллюстрировании,

и в стилистике подачи текстового и графического материалов;

содержит удачную рекламную идею – оригинальную и в то же

время легкую для
восприятия;
создает и внедряет в сознание ясный, продуманный в деталях образ товара – стереотип,
увеличивающий его ценность в глазах потребителей;
подчеркивает высокое качество предлагаемого товара и в то же время сама уровнем
исполнения ассоциируется с этим высоким качеством;
оригинальна и не скучна, не повторяет известные, надоевшие решения;
имеет точную целевую направленность, отражая разные запросы, желания, интересы
конкретных потребителей и информируя их таким образом, чтобы учитывали различия
потребительского спроса в определенной рекламной аудитории;
привлекает внимание, что достигается удачными художественными и текстовыми
решениями, размещением рекламного объявления в средствах массовой информации,
пользующихся высокой репутацией, которые читают, слушают, смотрят те, на кого реклама
рассчитана;
делает акцент на новые уникальные черты и свойства товара, что является предпосылкой
его успеха на рынке;
концентрирует внимание на главном, не усложняя, предлагает лишь то, что важно для
потребителя, и обращается непосредственно к нему.

Специфика рекламы
***в прессе диктует следующие особые подходы к ее созданию и размещению*:**
– заголовок должен привлекать потребителя, давать ему новую информацию, содержать
основную аргументацию и наименование товара;
– не следует бояться большого количества слов, т.к. если все они по делу, то длинный
заголовок работает даже лучше, чем короткий;
– потребитель нередко склонен воспринимать информацию буквально, поэтому лучше
обойтись без отрицательных оборотов, т.к. у него в памяти могут сохраниться
отрицательные моменты, связанное с предметом рекламы;

– необходимо использовать простые, но положительно действующие на всех слова,

например, — бесплатно‖, ‖новинка‖ и т.д.;

– в иллюстрациях очень ценна интрига, привлекающая внимание;

– фотографии работают лучше, чем рисунок, особенно когда они сравнивают состояние до и

после появления, использования товара;

– простой макет с одной большой иллюстрацией формата журнальной полосы идеальный

вариант рекламного объявления в прессе;

– хорошо использовать подрисуночные надписи, их обязательно прочтут;

– не нужно бояться длинных текстов, т.к. если потребитель заинтересован в более детально,

он, привлеченный заголовком, будет читать весь текст;

– текст должен быть легким для восприятия, без хвастовства, представлять факты, а не

голословные утверждения, не стоит печатать текст светлыми буквами на темном фоне, его

трудно читать;

– доверие к рекламе повышается, если фото и текст отражают картину реальной жизни,

свидетельства очевидцев, авторитетных специалистов.

Учитывая все это, можно считать доказанной огромную роль рекламы в современном

бизнесе, то, что без рекламы не добиться большого успеха и то, что реклама – процесс,

который необходимо тщательно изучать для того, чтобы успешно применять еѐ на

практике.

Тема: 11

СОЧНЫЙ ЭТИКЕТ.

ЗАДАЧИ:

расширить представления детей о значении этикета в жизни человека, показать его

разумность и необходимость;

формировать этикетное поведение в повседневной жизни, учить делать оценку своего

поведения;

воспитывать доброжелательное отношение к

окружающим.

Перед началом изучения данной темы следует выяснить имеющиеся знания детей об

этикете. *Предложите детям анкету:*

1.Что такое этикет?

2. Умете, ли вы сервировать стол?

3. Как вы думаете, где мы должны и можем соблюдать этикет?

4. Что такое имидж и кто его создаѐт?

5. Какое значение имеет этикет в жизни человека?

Затем можно сделать коллективно свой свод правил поведения за столом, красочно

оформить его и повесить в помещении, где дети принимают пищу.

Можно прочитать любимую сказку или рассказ детям и обсудить соблюдения этикета

героями сказки.

В конце занятия провести игру: «Ждѐм друзей в гости» и пригласить к себе в гости детей

другой группы, ознакомить их со своими правилами поведения за столом и угостить соком

или нектаром.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА.

Этикет – установленный принятый порядок поведение, удобный для всех.

Вся жизнь человека связана с правилами поведения, и от того, насколько правильно он себя

ведѐт, зависит его личное самочувствие, общение со сверстниками и взрослыми,

успешность его деятельности, авторитет в коллективе. В глубокой древности человечество

выработало определенные социальные нормы поведения, дающие возможность

человеческому обществу существовать, развиваться и функционировать.

Среди множества правил поведения есть два, которые помогут всем в любой ситуации

поступать правильно, разумно и красиво.

Первое из них – *стараться не обижать людей, не делать так, чтобы им было неприятно и*

неудобно.

Второе – *поступать с другими людьми (*с мамой, папой, со сверстниками, и даже с

незнакомыми) *так, как ты хочешь, чтобы поступали с тобой.*

Легенда гласит: «В один из исторических дней века семнадцатого у французского короля

Людовика XIV состоялся приѐм. Людовик, имевший громкое прозвище « король – солнца»

и необычайно любивший пышность, распорядился вручить гостям карточки. На них

перечислялись правила поведения, необходимые к соблюдению. Вот от французского-то

слова карточек – « этикетка» – и произошло слово этикет, оставшийся во многих языках

стран мира».

Каждый из нас создаѐт определѐнный образ – ***имидж*** *(от англ. слова* ***image*** *–образ,*

символ)– представление о человеке, складывающегося на основе его внешнего облика,

привычек, манеры говорить, поступков и т.д. Кто создаѐт имидж? Имидж создаѐт сам

человек, который продумывает какой гранью повернуться к окружающим, какие сведения о

себе представить, также имиджмейкеры, средства массовой информации, друзья,

сотрудники, родные.

Имидж человека по-разному проявляется в зависимости от ситуации: в семейном кругу

один, в школе – другой, на приѐме или у друзей другой.

Но главное – в основе имиджа всегда находиться внутренне «Я» человека. Создавая себя,

желательно помнить народную мудрость: «Кто опрятен – то приятен», и слова А. П. Чехова:

« В человеке должно быть всѐ прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли». Поговорим

также о столовом этикете.

Столовый этикет включает в себя правила поведения за столом, пользования столовыми

приборами и салфетками. Но начинается застольное поведение и соблюдение этикета с

сервировки стола, т.е. умения правильно и красиво накрыть стол. Сервировка нашего стола

во многом потеряла свои черты и стала международной. Перевод керамического

производства на промышленную основу расширил ассортимент посуды. Изменился и

ассортимент посуды для напитков. На смену чарам и чаркам

появились бокалы и стаканы,

вместо квасников – графины. Однако в последнее время всѐ больше проявляется интерес к

русской посуде, еѐ росписи и национальному стилю в оформлении стола. Для каждого

ставят мелкую тарелку, а на неѐ закусочную, меньшего размера. С левой стороны и

немного дальше от края стола ставят пирожковую тарелку для хлеба. Справа от тарелок

кладут нож и вилку

(лезвием в сторону тарелки, а ложку – вогнутой стороной вверх). Вилку кладут слева и тоже

вогнутой стороной вверх. Если кладут несколько ножей и вилок, то их кладут в такой же

очередности, в какой ими будут пользоваться: закусочный небольшой нож (вилка), рыбный

нож (широкий) или вилка, обеденный нож и вилка. Стакан ставили перед тарелкой.

Сервировка чайного стола особенна. Стол накрывается цветной скатертью, к которой

подходят чайные салфетки размером 30х30 до 35х35см. Особое внимание надо уделить

чайной посуде: она не только должна быть идеально чистой, но без запаха, от которого

может испортиться аромат чая. Напротив стула на столе ставиться чашка с блюдцем в 4-5

см от края стола. Еѐ ручка направлена вправо, под ручкой чашки на блюдце – чайная ложка,

ручкой к столу. Нож для масла кладут либо справа от чашки, либо на пирожковую

(десертную) тарелку, поставленную слева от чашки, ближе к краю стола.

Праздничное застолье не обходиться без разнообразных напитков. Важно соблюсти их

сочетание с предлагаемыми блюдами и были они разнообразны.

К любым из них и в любое время застолья подходят соки и минеральная вода. Желательно

подавать их в небольших бутылках по 0,5л или в графинах, кувшинах. Наливать сок и воду

из пакета или из большой бутылки неудобно. Независимо оттого, что пьѐт или не пьѐт

гость, ставим ему стакан. Размер и форма стакана влияют на вкусовые восприятия, и

зависит величина глотка. Хозяева следят за тем, чтобы не стояли пустыми кувшин и

графин. Наливает сок тоже хозяин или хозяйка. Разливая сок, держим графин в правой

руке, пробку или крышку в левой руке, затем графин закрываем. Бокал наполняют на 2/3.

Наливать надо аккуратно, чтобы капли сока не упали на скатерть. Дурной тон – заставлять

человека выпить или попробовать сок, нельзя заставлять пить насильно и концентрировать

внимание на этом.

Бумажной салфеткой вытирают сначала губы, потом руки. Не всей, а небольшим участком

еѐ, который складывается затем внутрь салфетки. Аккуратно сложенную салфетку держат

под своей тарелкой, когда надо – достают и используют.

В умении красиво и правильно вести себя за столом проявляется культура человека.

Поэтому, постарайтесь не допускать таких ошибок застольного поведения, которые

создают о вас неблагоприятное впечатление.

Нельзя: класть руки и выставлять локти на стол; оказаться к кому-то спиной; разговаривать

с полным ртом; подносить нож к губам; размахивать столовыми приборами во время

беседы; пить, когда во рту пища; набивать полный рот; класть одновременно в тарелку

более двух угощений; скатывать из хлеба шарики и заплетать из бахромы скатерти косички;

проливать напитки на стол; не соблюдать чистоту и порядок.

Но если уж допустили оплошность, не надо каяться, беспрерывно извиняться, привлекать

внимание окружающих. Лучше спокойно исправить ошибку и в перерыве застолья

принести извинения хозяйке. Тактичные гости не станут заострять на этом внимание.

Психологи утверждают, что цвет посуды влияет на поведение за столом. Например, белая

воспринимается нейтрально, но жѐлтая вызывает чувство сытости, красная приводит к

нервозности, а голубая к дискуссиям и спорам.

Правильная сервировка стола создаѐт хорошее настроение и повышает аппетит: угощения

кажутся более вкусными. Все еѐ премудрости существуют для

удобства человека п в
приѐме пищи и общении с окружающим.
Что такое этикет?
Как в гостях себя вести?
Как цветы преподнести?
Как подарок подарить?
Как весѐлым в праздник быть?
Как накрыть красивый стол?
Что есть вилкой и ножом?
Ложку как в руке держать?
Что салфеткой накрывать?
Как родных благодарить?
Как ты можешь попросить?
Другу что сказать в ответ?
Знает это этикет.
Он порядок поведения.
Вам подскажет без затей.
Как с хорошим настроеньем
Быть приятным для людей.

Тема: 12

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

ЗАДАЧИ:
воспитывать бережное отношение к природе;
расширить представления детей о значении витаминов в жизни человека;
расширить знания детей о полезности соков, о содержании в них витаминов,
получаемых из фруктов, ягод и овощей.
Перед началом изучения данной темы следует выяснить имеющиеся знания детей об охране
окружающей среды, как они понимают слова: «Охраняя природу, ты охраняешь Родину».
Занятие провести в виде игры «Юные корреспонденты» газеты «Мой дом – Природа».
Предложите ребятам представить, что они стали корреспондентами или фотоохотниками (по
желанию детей) данной газеты. Какие рубрики были бы в газете, о чѐм бы они написали, что
можно сфотографировать? Пусть нарисуют свои «фотографии».
Проведите конкурс законов и плакатов и о правилах

поведения в природе.

Проведите игру: «Отходы в доходы». Рассмотрите отходы, которые им встречаются чаще

всего, как их можно использовать в быту, обсудите, что происходит с природой, как они

влияет на окружающих.

Провести в виде игры «SOS! Сбережѐм планету – Земля‖

Можно создать свою Красную книгу.

Оборудование: ватман с названием газеты, вырезки из газет, плакаты – карикатуры о

поведении людей в природе, бумага, карандаши, краски.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА.

Основы безопасной жизнедеятельности – правила поведения, защищающие от опасности

кого-либо, чего-либо.

«ОХРАНЯТЬ ПРИРОДУ – ЗНАЧИТ ОХРАНЯТЬ РОДИНУ» (М. Пришвин)

«Человеку никак нельзя жить без Родины, как нельзя жить без сердца» (К. Паустовский)

Надо подчеркнуть, что для человека мир природы является неисчерпаемым источником

знаний, через труд в природе раскрываются новые еѐ тайны. Природа – это незаменимый

источник эмоционального развития человека во время его путешествия, экскурсии,

прогулки в природу, при этом развиваются слуховые ощущения, учится слушать музыку

лугов, леса, лесного ручья, летней почвы. Природа является источником укрепления и

сохранения здоровья человека и поэтому важно знать правила поведения в природе.

Правила поведения в природе

Не ломай ветви деревьев и кустарников.

Не повреждай кору деревьев.

Не собирай березовый сок. Помни, что это вредит дереву.

Не рви в лесу, на лугу цветов. Красивые растения оставь в природе.

Помни, что букеты можно составлять из тех растений, которые выращены человеком.

Из лекарственных растений можно собирать только те, которых в вашей местности много.

Съедобные ягоды орехи собирай так, чтобы не повредить веток.

Не сбивай грибы, даже несъедобные. Помни, что грибы очень

нужны в природе.

Не обрывай в лесу паутину и не убивай пауков.

Не лови бабочек, шмелей, стрекоз, других насекомых.

Не разоряй гнезда шмелей.

Не разоряй муравейник.

Береги лягушек, жаб и головастиков.

Не убивай змей, даже ядовитых.

Не лови диких животных и не уноси их домой.

Не подходи близко к гнездам птиц. По твоим следам их могут отыскать и разорить

хищники. Если оказался возле гнезда, не прикасайся к нему, сразу же уходи. Иначе птицы-

родители могут насовсем покинуть гнездо.

Не разоряй птичьи гнезда.

Если у тебя есть собака, не пускай ее гулять в лесу или парке весной, в начале лета. Она

легко может поймать плохо летающих птенцов и беспомощных детенышей зверей.

Не лови здоровых птиц и не уноси их домой. Детенышей животных тоже. В природе о них

позаботятся взрослые животные.

В лесу старайся ходить по тропинкам, чтобы не вытаптывать траву и почву. От

вытаптывания погибают многие растения, насекомые.

Не шуми в лесу, в парке. Шумом ты отпугнешь животных, помешаешь им, а сам увидишь и

услышишь гораздо меньше.

Весной с сухой травой обгорают ростки молодой травки, погибают подземные части

многих растений, в результате некоторые из них совсем исчезают с лугов. Погибают от огня

многие насекомые, гнѐзда шмелей, птиц. Пожар может перекинуться на лес, на постройки

человека.

Не оставляй в лесу, в парке, у реки, на лугу мусор.

Помните: Бумага, брошенная вами, будет лежать на земле более двух лет, консервная

банка -30 лет, полиэтиленовый пакет -200 лет, стекло-1000 лет.

Берегите эти земли, эти воды,
Даже малую былиночку любя.
Берегите всех зверей внутри природы,
Убивайте лишь зверей внутри себя. (Е. Евтушенко).

Возле речки в тумане чуть звенят тополя…
Может, ими и манит человека земля?
Иль березкой кудрявой, нескупой на слова?
Или явором? Явор – всем лесам голова!
Иль плясуньей-калиной, что сережкой трясет?
Или первой травинкой, пробивающей лед?
Что ж. Земля привлекает иль этим, иль тем.
В суть вопроса вникая, я так думаю – всем!
И рябины кустами, и лужком заливным,
И грибными дождями, и дождем не грибным.
Первой звонкой капелью и росой на устах,
Соловьиною трелью в соловьиных кустах.
И родными местами, где ты жил, где ты был,
И цветами, цветами – чуть о них не забыл!
Манят волею реки и рад поля…
Не обманет вовеки человека Земля!

Соблюдай правила при наблюдении за растениями и животными.

Незнакомое животное лучше всего не гладить и не брать на руки. Оно может быть больным,

а некоторые кусаются без предупреждения.

Если хочешь подружиться с незнакомым животным, сначала «поговори» с ним на

расстоянии. Потом надо попросить кого-нибудь из взрослых осмотреть животное, и пусть

взрослый первый попробует погладить его.

Не подходи к животному сзади, не прикасайся к нему, если оно тебя не видит. От испуга

даже знакомые животное может тебя укусить.

Не целуй кошек и собак, а также других животных: они часто роются в земле, и у них на

морде много микробов. Когда ты целуешь такое животное или когда оно лижет тебя в лицо,

микробы передаются тебе.

Не забудь, что все животные не любят, когда их беспокоят во время еды. Даже очень

дружелюбные могут укусить близкого, а тем более незнакомого, если его побеспокоить во

время еды. Наблюдая за тем, как животное ест, не наклоняйся и не приближайся к нему.

Не торопись брать руками незнакомое тебе растение, ведь некоторые из них могут быть

ядовитыми, обжечь, уколоть.

Не торопись брать в рот незнакомые ягоды, посоветуйся со

взрослыми, можно ли их
употреблять в пищу.

Во время наблюдения не следует подходить близко к трухлявым деревьям они могут быть
опасными.

При наблюдении выбирай тот способ, который тебе расскажет о природе как можно больше
и точнее.

Прислушайся, если хочешь знать, какие звуки издаѐт животное или растение. Рассмотри
цвет, размер, если хочешь узнать об окраске и величине растения или животного. То, что ты
увидел и выделил назови. Поделись тем, что узнал, с другими, чтобы сверстники или
взрослыми могли порадоваться вместе с тобой.

Если можешь зарисуй то, что узнал, или подбери картинки, модели об этих свойствах и
качествах.

Обращай внимание на состояние животного, растения или человека. Это важно учитывать
при общении. Если животное чем-то раздражено, не спеши брать его на руки – это довольно
опасно. По состоянию растения ты можешь определить, нужна ли твоя помощь.

Тема: 13

МОДА НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.

ЗАДАЧИ:

сформировать представление детей о здоровом образе жизни;

воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;

расширить знания детей о важности правильного и рационального питания для
здоровья человека.

Перед началом изучения данной темы следует выяснить имеющиеся знания детей о
натуральном соке, нектаре и пюре, какое значении они имеют для здоровья ребѐнка,
взрослого человека. Занятие провести в работы в модельном агентстве в виде консультанта
по ЗДОЖ. Провести конкурс на лучшие правила здорового

образа жизни и составить режим

дня.. Предложить детям составить меню на один день. В конце занятия оценить лучшие

правила, режим дня и наиболее полноценное и рациональное меню. Оформить меню

красочно и включить его в один из дней. Учить выполнять правила и режим дня.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА.

Мода – совокупность вкусов и взглядов, господствующих в определенной общественной

среде, в определенное время.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – образ жизни, способствующий нормальной деятельности

организма.

Здоровье – одна из «священных коров» наших современников независимо от их пола, возраста

и страны проживания. Стоит произнести священное слово «здоровье», как уже человек готов

отдать всѐ, лишь бы его улучшить. Этим пользуются предприимчивые маркетологи. Нужно

помнить, что какие бы чудеса исцеления и омоложения ни обещала очередная реклама, на

самом деле нет такого народного средства или оздоровительной системы, которая стала бы

панацеей от всех бед. Вспомним, что мы понимаем под здоровьем. Здоровье – это

состояние полного благополучия, которое включает в себя следующие компоненты:

высокая работоспособность и устойчивость к заболеваниям. Основа этого – нормальная

работа всех органов и систем организма (физиологический компонент); уверенность в

себе, основанная на умении управлять своими чувствами и мыслями (психологический

компонент); стремление и умение управлять собственным здоровьем и строить свое

поведение без ущерба для благополучия других людей (нравственный компонент). Одна

из задач современной науки о здоровье (валеологии) состоит в том, чтобы помочь людям

осознать связь между этими тремя компонентами. Врачи регулярно проводят осмотры

детей в школах. Сегодня совершенно здоровым является только один ученик из десяти. У

остальных девяти обнаруживаются различные отклонения в здоровье, в том числе

хронические заболевания. Первые три места в «школьном списке болезней» занимают -

это болезни позвоночника и нервные расстройства, и нарушение зрения. Для этого важно

говорить о гармонизации трех основных ритмов человеческой жизни: «сон – бодрствование»,

«труд – отдых» и «ритм принятия пищи», которые всем известны, но на которые подавляющее

большинство давно махнуло рукой, не понимая их действительного значения для нашего

здоровья.

Ритм: *«сон – бодрствование».* Читая переписку знаменитого старца Оптиной, которому был

задан вопрос: с чего начать воспитание детей? «Начни с того, что преврати день в день, а ночь

в ночь», – ответил святой. Если Вы будете спать всего шесть часов в сутки, но от 22 до 4 часов,

вы имеете больше шансов остаться здоровым, а если вы те же шесть часов будете спать от 4 до

10 утра, то вы вряд ли сохраните здоровье и работоспособность. Для нашего современника ночь

и день поменялись местами: он ложится после полуночи, а встает тогда, когда начало рабочего

дня позволяет. В выходные же спит до обеда – и неотвратимо сокращает свою жизнь.

Важно умело чередовать *«труд – отдых»,* а не превращать свою жизнь в титанический труд

без отдыха или, наоборот в безделье. Остановимся на *«ритм принятия пищи»,* на который вообще

многие махнули рукой. Народная мудрость: *«Завтрак съешь сам, обед подели с другом, а*

ужин отдай врагу»

ЗАВТРАК.

Это наиболее важный приѐм пищи в течении дня, его никогда не следует пропускать или на

нѐм экономить. Исследования показывают: люди, которые завтракают, работают быстрее и

производительнее, обладают большой способностью к усвоению новой информации,

показывают лучшие спортивные результаты в сравнении с теми, кто пропускает свой

завтрак.

Хороший завтрак обеспечивает «горючим» на целый день.

Разумный завтрак означает, что человек должен получать достаточное количество витамина

С, кальция, калия, железа, клетчатки и углеводов.

ОБЕД.

Вторым приѐмом пищи является обед. Корень этого славянского слова «ед» указывает на

то, что это основная еда. Время его определялось положением солнца на небосводе –

полдень. Обед состоит из трѐх блюд и более. На первое, традиционно подаѐтся горячее

блюдо: щи, борщ, уха, суп. На второе –мясное с гарниром и соусом, овощные салаты. На

третье-компот, сок, кисель.

УЖИН.

Слишком обильными ужины не должны. Они должны включать в себя необходимое

количество белков (рыба, птица, нежирное мясо, горох или бобы); углеводов (отваренный

картофель, рис овощи на пару) немного хлеба из крупного помола, возможно, немного

фруктов, соки на десерт.

Фрукты, овощи и ягоды – это чистота, кладовая витаминов царицы Природы. Они играют

важную роль в питании человека, так как в совокупности своей составляют значительную

часть его рациона и являются главными поставщиками полезных веществ – витаминов. Как

часто, сохраняя фрукты в домашних условиях, мы замечаем, что они становятся вялыми,

жухлыми и неаппетитными. Поэтому так важны соки для питания человека. Только

натуральные соки, нектар и пюре, содержат почти все компоненты свежих плодов. Надо

употреблять регулярно. Они дают вам почувствовать аромат фруктов, ягод, овощей и

вспомнить солнечное лето, золотую осень.

Желательно, чтобы правильное питание, стало для вас хорошей и полезной привычкой.

Правила здорового образа жизни

1. Заниматься физкультурой 3—5 раз неделю, но не перенапрягать организм интенсивными

физическими нагрузками. Обязательно найти для себя подходящий способ двигательной

активности, основу которого составляют упражнения аэробного характера.

2. Не переедать и не – голодать. Питаться 4—5 раз в день, употребляя в пищу

необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных

веществ, но ограничивая себя в животных жирах и сладком.

3. Не переутомляться умственной работой. Стараться получать удовлетворение от

школьной учебы, а в свободное время заниматься серьезным делом (творчеством).

4. Доброжелательно относиться к людям. Знать и соблюдать правила общения. Найти для себя

эффективный вариант выхода из стрессового состояния, научиться предупреждать его.

5. Выработать, с учетом индивидуальных особенностей своего характера, подходящий способ

отхода ко сну, позволяющий быстро уснуть и полностью восстановить силы.

6. Ежедневно заниматься закаливанием своего организма. Чтобы это вошло в привычку, надо

испробовать различные закаливающие процедуры (обтирание мокрым полотенцем, обливание

холодной водой, купание, контрастный душ, сауна и т. п.) и выбрать для себя те, которые не

только помогают победить простуду, но и доставляют удовольствие.

7. Не привыкать к курению и употреблению спиртных напитков. Учиться сдерживать себя и

не поддаваться, когда кто-нибудь будет соблазнять попробовать сигарету или спиртное.

Ребята, которые с детства приучают себя к правильному образу жизни, вырастут здоровыми

и сильными, а значит, могут рассчитывать в будущем на хорошую работу, крепкую и

здоровую семью, счастливую и долгую жизнь

Примерные тесты и анкеты для детей (анализ проводят сами).

Какое у тебя здоровье и как ты о нѐм заботишься?

а). Болел ли ты последние полгода? Если болел, перечисли заболевания.___

б). Сколько дней ты болел?_____

в). Что было причиной твоих болезней? _____

г). Как ты считаешь: хорошо ли ты заботишься о своѐм

организме? _____

д). Употребляешь ли натуральные соки в своѐм питании, какие?_____

Какое настроение чаще всего бывает у тебя в школе? (подчеркни)

а) весело – грустно; б) интересно – неинтересно; в)стараюсь – не стараюсь;

г) волнуюсь – не волнуюсь; д) устаю – не устаю; е) радуюсь – огорчаюсь;

ж) легко – трудно; и) подавлен – душевный подъѐм. к) хорошо– плохо.

Подумай о причинах такого состояния и как можно улучшить настроение?

Как ты заботишься о здоровье своих родных и близких?

а) стараюсь не огорчать; б) даю советы, как вести себя; в) помогаю по дому;

г) привлекаю к оздоровлению; д) никак не забочусь; е) иногда огорчаю.

Сделай для себя выводы.

Тема: 14

СОЧНЫЙ КАРНАВАЛ.

ЗАДАЧИ:

сформировать представление детей о празднике;

расширить знания детей о полезности соков, фруктов и овощей;

развивать творческие качества детей и дружеские взаимоотношения.

Для всех важно, что работа в этом направлении, давала как можно больше радости, у детей

остались воспоминания как о чѐм-то светлом. Последний день итоговый и желательно

провести его в виде группового развлечения, посвященного натуральным сокам, нектару и

пюре. Форму проведения праздника желательно, чтобы выбрали сами дети, ведь на их

плечи ляжет основная подготовка и для них приятно нести ответственность за его

проведения. Правильно организованная подготовка праздника – одно из условий успешного

его проведения. Сложные танцы, постановки, перестроения, конкурсы, стихи, которые

требуют большого напряжения и внимания, усиленной

тренировки, давать нежелательно,

так как это может неблагоприятно сказаться на здоровье ребѐнка. Взрослым необходимо

помочь в составлении сценарии, подборе костюмов и оформление зала. Формы проведения

праздника могут быть различными, в зависимости от готовности и возраста детей: КВН,

музыкально-литературного концерта, инсценировки, карнавала, зрелища, спортивного

соревнования, концерта детской художественной самодеятельности, «Поля чудес», «Слабое

звено», «Кто хочет стать миллионером?», вечер загадок и кроссвордов и т.д. Важно, чтобы

красиво было оформлено не только помещение, где будет проходить праздник, но и другие

помещения, где чаще, всего бывают дети. Как можно больше реклам, плакатов с рисунками

и выставками работ детей. Например: «Соки – это хорошее питание даже для тех, кто не

любит фрукты и овощи». «Пейте соки – в них много витаминов!» и т.д. На празднике дети

получают столько положительных эмоций! Ведь у взрослых нет времени, а иногда и знаний

на общение, игры, праздники с детьми. «С кем можно смеяться, с тем вместе можно

работать» – сказал Роберт Орбен. Надо сделать так, чтобы праздник сдружил всех.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА.

Карнавал – народное празднество с шествиями, уличным маскарадом.

Праздник – день радости и торжества установленный в честь чего-то.

Значение праздников и развлечений не только в том, чтобы принести радость. Они

являются средством всестороннего воспитания детей: побуждают в душе ребѐнка чувства

любви к Родине и родному краю, уважение к людям труда, чувства дружбы. Активное

участие в праздниках обогащает детей новыми впечатлениями, даѐт возможность

приобрести новые навыки и закрепит ранее полученные. Кроме того, развиваются их

творческие способности, формируются организаторские навыки, создаются условия для

дружного детского коллектива. Объединяющая взрослых и детей радость поднимает

жизненный тонус, создаѐт бодрое настроение и остаѐтся в памяти надолго.